

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Hoitotyön koulutusohjelma / Sairaanhoidaja

Sarianne Kortelainen, Elina Valkonen

SOSIAALINEN MEDIA NUORTEN EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN VÄLINEENÄ
– FACEBOOK-SIVUSTON KEHITTÄMINEN KOTKAN EHKÄISEVÄN PÄIHDE-
TYÖN KOORDINAATTORIN KÄYTTÖÖN

Opinnäytetyö 2014

TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Hoitotyön

KORTELAINEN SARIANNE,
VALKONEN ELINA

Sosiaalinen media nuorten ehkäisevän päihdetyön
välineenä – Facebook -sivuston kehittäminen Kotkan eh-
käisevän päihdetyön koordinaattorin käyttöön

Opinnäytetyö

53 sivua + 9 liitesivua

Työn ohjaaja

Yliopettaja Eeva-Liisa Frilander-Paavilainen

Toimeksiantaja

Terveystieteiden tutkimuskeskus, Kotkan Kaupunki

Joulukuu 2014

Avainsanat

sosiaalinen media, ehkäisevä päihdetyö

Tämän kehittämistehtävän tarkoituksena oli luoda sosiaalisen median väline nuorten ehkäisevään päihdetyöhön Kotkan ehkäisevän päihdetyön koordinaattorin käyttöön. Opinnäytetyö toteutettiin yhdessä Kotkan terveystieteiden tutkimuskeskuksen kanssa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää sellainen sosiaalisen median väline, joka edistää nuorten hyvinvointia ja ennaltaehkäisee päihteiden käyttöä. Väline toimii Facebook-sivuston muodossa. Sivuston tarkoituksena on toimia Kotkan ehkäisevän päihdetyön koordinaattorin ja nuorten välisenä keskustelu- ja informaatioväylänä.

Luodun Facebook-sivuston kohderyhmänä ovat 13 – 17 – vuotiaat Facebookia käyttävät kotkalaiset nuoret. Sivuston tavoitteena on saada kotkalaiset nuoret pohtimaan päihde- ja terveysasioita sekä toimia tiedon välittäjinä muille nuorina. Sivuston toivotaan antavan tietoa myös ehkäisevälle päihdetyön koordinaattorille siitä, mitkä ovat nuorten näkökulmasta ajankohtaisia aiheita ja onko kotkalaisilla nuorilla joitakin tiettyjä tarpeita ehkäisevän päihdetyön näkökulmasta. Sivuston luomisen tukena toteutimme kyselytutkimuksen kaikille kotkalaisille 6-luokkalaisille, jotka osallistuivat keväällä 2014 Selvästi reitillä -tapahtumaan.

ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Kymenlaakso University of Applied Sciences

Health care

KORTELAJINEN SARIANNE,
VALKONEN ELINASocial Media as a Substance Abuse and Harm Prevention
Tool for The Young

Bachelor's Thesis

53 pages + 9 pages of appendices

Supervisor

Eeva-Liisa Frilander-Paavilainen, Principal lecturer

Commissioned by

Health promotion unit, the City of Kotka

December 2014

Keywords

Substance abuse prevention, harm prevention, social media

The purpose of this bachelor's thesis' was to develop a social media tool for the young for the use of substance abuse and harm prevention coordinator in Kotka. The thesis was commissioned by and carried out with the health promotion unit of the City of Kotka.

The objective was to develop a social media tool that promotes the wellbeing of the young in Kotka and helps prevent substance abuse. The tool is based in Facebook. The Facebook page is intended to function as a conversation and information channel between the youth and the substance abuse and harm prevention coordinator of Kotka.

The target audience of the developed Facebook page consists of 13 – 17 -year-old people in Kotka who are using Facebook. The page is aimed to inspire the young to reflect substance and health issues and to provide them with up-to-date information about those topics. The web-page is also hoped to provide information for the coordinator, as to what topics are considered important and contemporary from the youth perspective and what kind of needs the young in Kotka have.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TAUSTA JA TARKOITUS	6
2	KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TAVOITTEET	7
3	KEHITTÄMISTEHTÄVÄN YHTEISTYÖTAHO	9
4	KEHITTÄMISTEHTÄVÄN PROSESSI	10
4.1	Sosiaalisen median toimintamallin rakentamisen prosessi	11
4.2	Facebook-sivuston laatimisen osa-alueet	12
5	TEORIATAUSTAA KEHITTÄMISTEHTÄVÄN POHJAKSI	15
5.1	Nuoren kehitys	15
5.1.1	Puberteetti ja fyysinen kasvu	15
5.1.2	Kognitiivinen kehitys	16
5.1.3	Sosiaalisten suhteiden ja sosiaalisen ympäristön muutokset	17
5.1.4	Sosialisaatio ja identiteetin kehitys	18
5.2	Nuori ja päihteet	18
5.3	Ehkäisevä päihdetyö	21
5.3.1	Nuorten ehkäisevän päihdetyön erityispiirteitä	22
5.3.2	Nuorten ehkäisevä päihdetyö Kotkassa	23
5.3.3	Nuorten ehkäisevän päihdetyön olemassa olevat välineet	24
5.4	Sosiaalinen media	26
5.4.1	Nuoret sosiaalisen median ja internetin käyttäjinä	27
5.4.2	Facebook	28
7	KYSELYTUTKIMUS NUORILLE FACEBOOK -SIVUSTON LAATIMISEN TUEKSI	31
7.1	Tutkimusongelmat	31
7.2	Kyselylomakkeen laadinta	32
7.3	Kyselyn kohderyhmä	33
7.4	Kyselyn toteutus	34
7.5	Kyselyn luotettavuus	35
7.6	Tutkimustulokset	36

7.6.1 Tutkimusongelma 1: Millaista päihde- ja terveystietoa nuoret haluavat sosiaalisen median kautta saada	38
7.6.2 Tutkimusongelma 2: Mitkä sosiaalisen median esitystavat nuoret kokevat kiinnostaviksi	40
8 FACEBOOK-SIVUSTON LAATIMINEN	41
8.1 Sivuston tekninen toteutus	41
8.2 Sivuston sisällön esivalmistelu	42
8.3 Sivuston markkinointi	42
8.3.1 Nimikilpailu	43
8.3.2 Nuorten ilta nuorisotalolla	44
8.4 Arviointi	44
9 POHDINTA	45
9.1 Kehittämistehtävän aikana ilmenneitä haasteita	46
9.2 Etiikka ja luotettavuus	47
10 KEHITYSEHDOTUKSET	49
LÄHTEET	50
LIITTEET	
Liite 1. Tutkimustaulukko	
Liite 2. Facebookin käyttäjät Suomessa.	
Liite 3. Operationalisointikaavio kyselytutkimukselle	
Liite 4. Kyselyn laadintataulukko	
Liite 5. Kyselylomake ennen tutkimusluvan saamista	
Liite 6. Lopullinen kyselykaavake tutkimusluvan saamisen jälkeen	
Liite 7. Tutkimustulokset numeerisesti taulukon muodossa	
Liite 8. Facebook nimikilpailu	

1 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TAUSTA JA TARKOITUS

Suomalaiseen päihdekulttuuriin kuuluu käsitys siitä, että päihteiden käyttö on täysin normaalia ja ihmetellään täysin päihteettömiä ihmisiä (Soikkeli, Salasuo, Puuronen & Piispa 2011, 12 - 14). Tämä asenne heijastuu myös nuorten päihdekäyttäytymiseen, sillä nuorten päihteiden käyttötavat ovat muuttuneet viime vuosina. Nuorten keskuudessa kannabiksen ja muiden laittomien huumausaineiden sekä tupakka- ja nuuskatuotteiden käyttö on lisääntynyt 2000-luvulla (Raitasalo, Huhtanen, Miekkala & Ahlström 2012, 9.)

Ehkäisevää päihdetyötä ohjaavat Päihdehuoltolaki ja Raittiustyölaki. Nämä lait velvoittavat kunnat toteuttamaan ehkäisevää päihdetyötä, jonka avulla edistetään päihdeettömiä elintapoja ja lisätään päihteisiin liittyvää tietoa. Sosiaali- ja terveysministeriön valtakunnallisiin tavoitteisiin kuuluvat päihteiden kysynnän, saatavuuden, tarjonnan ja päihdehaittojen vähentäminen. (STM 2012.)

Päihdeongelmat kulkevat tutkitusti käsi kädessä mielenterveysongelmien kanssa, joten ehkäisevän päihdetyön avulla voidaan ennaltaehkäistä myös mielenterveysongelmien syntymistä. Vuosina 2012–2016 pyritään Etelä-Kymenlaaksossa lisäämään ennaltaehkäiseviä sekä vahvistamaan olemassa olevia päihde- ja mielenterveyspalveluita. Etelä-Kymenlaakson mielenterveys- ja päihdestrategian tavoitteina on edistää nuoren positiivista mielenterveyttä ja tukea päihteettömyyttä nuoren arjessa sekä lisätä nuoren mahdollisuutta vaikuttaa itseään koskeviin asioihin (MIETIPPÄ 5, 14 – 15.)

Sosiaalisessa mediassa tapahtuva ehkäisevä päihdetyö mahdollistaa aikuisten ja nuorten välisen matalakynnyksisen kohtaamisen sekä antaa hyvät resurssit nuorten välille vertaistuelle. Sosiaalinen media lisää siis vuorovaikutusta nuorten ja aikuisten välillä. EHYT ry on tehnyt myös nuorten vanhemmille suunnatun sosiaalisen median huoneentaulun, joka tarkoituksena on antaa vanhemmille tietoa sosiaalisessa mediassa esiintyvistä ilmiöistä sekä apua ymmärtämiseen ja keskusteluihin nuorten kanssa (EHYT ry 2014.)

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää nuorille suunnattu hyvinvoinnin edistämisen ja ehkäisevän päihdetyön väline Facebook-sivustona. Opinnäytetyö on Kotkan kaupungin Terveystiedon edistämisyksikön tilaama ja työelämän yhteistyötahon edustajana ja työn ohjaajana toimii Kotkan ehkäisevän päihdetyön koordinaattori Minna Keveri.

Terveydenedistämisyksikkö kuuluu Kotkan avoterveydenhuollon vastualueeseen. Kotkan ehkäisevän päihdetyön yksiköllä on olemassa olevat Facebook-sivut, mutta ne eivät ole toimivat tähän tarkoitukseen. Olemassa oleva sivusto toimii lähinnä ehkäisevän päihdetyön toimijoiden välisenä informaatioväylänä. Tämän vuoksi valitsimme kehitystehtäväksi toimivien Facebook-sivujen kehittämisen.

2 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TAVOITTEET

Opinnäytetyönä toteutettavan kehittämistehtävän tulee olla tavoitteellista toimintaa. Kehittämistehtävän tavoitteiden tulee olla pitkälle aikajalalle sijoittuvia suurempia tavoitteita sekä lyhyemmälle aikavälille asettuvia osatavoitteita, joiden avulla kehittämistehtävän etenemistä on helpompi hahmottaa.

Kehittämistehtävän tavoitteita ovat:

- kehittää nuoret tavoittava väylä Facebook-sivuston muodossa Kymenlaakson ehkäisevän päihdetyön (EPT) koordinaattorin käyttöön
- hyödyntää sosiaalista mediaa nuorten tavoittamiseksi
- kartoittaa nuoria kiinnostavia aihealueita sekä tiedon esitystapoja kyselyn keinoin.

Facebook-sivuston tavoitteita ovat:

- lisätä kokonaisvaltaista, eli fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä nuorten keskuudessa
- vähentää päihdehaittojen esiintymistä kotkalaisten nuorten keskuudessa
- muuttaa päihdeasenteita nuorten keskuudessa
- lisätä kokonaisvaltaista terveys- ja päihdetietoutta.

Kehittämistehtävänä on luoda mahdollisimman helppokäyttöinen ja vetovoimainen Facebook-sivusto, jonka tarkoituksena on toimia ajatuksia herättävänä informaatio- ja kommunikaatioväylänä 13 – 17-vuotiaiden kotkalaisten nuorten ja Kotkan ehkäisevän

päihdetyön koordinaattorin välillä. Sivuston tavoitteena on herättää nuoria pohdiskelemaan päihde- ja terveysasioita, sekä toimia tiedon välittämisen välineenä. EPT – koordinaattori saa sivuston avulla myös paikallisten nuorten näkökulmaa ajankohtaisiin aiheisiin sekä pystyy kartoittamaan tarkemmin heidän tarpeitaan myös muun ehkäisevän päihdetoiminnan suhteen. Keskusteluiden tavoitteena ei ole keskittyä kenenkään yksilön päihdekäyttäytymiseen, vaan pikemminkin tietyistä aiheista heränneisiin ajatuksiin ja niistä keskusteluun sekä niiden pohdiskeluun.

Kehittämistehtävän lopputuotetta käyttävän päihdetyön asiantuntijan tehtävänä on tuoda ajantasaista tutkittua tietoa pääasiassa nuorten saataville päivittämällä sivustolle ajankohtaisia linkkejä ja uutisia sekä käyttämällä asiantuntijaverkostoa hyväkseen löytääkseen vastauksia kysymyksiin tai aiheisiin, joita nuoret mahdollisesti tuovat sivustolla esille. Myös päihdekoordinaattorin verkostoon kuuluvien kokemusasiantuntijoiden tarinoita tullaan mahdollisuuksien mukaan julkaisemaan sivustolla. Sivusto toimisi myös ajankohtaisista tapahtumista tiedottamisen välineenä sekä tukena niiden suunnitteluun.

Koska päihteiden käyttö on lisääntynyt huomattavasti yhteiskunnassamme, muutos näkyy lähestulkoon kaikissa terveydenhuollon toimipisteissä, joissa sairaanhoitajat työskentelevät (Sairaanhoitajaliitto 2014). Sairaanhoitajaopiskelijoina opinnäytetyön tekemisen aikana, tehtävämme on tuoda sivustolla esille näyttöön perustuvaa tietoa päihteisiin ja kokonaisvaltaiseen (fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen) terveyteen liittyen. Tämän lisäksi tärkeää on ohjata, kannustaa ja motivoida nuoria oikean tiedon lähteille sekä terveyttä edistävään toimintaan. Terveyden ja hyvinvoinnin edistämis-toiminta on tärkeä osa sairaanhoitajuutta Terveydenhuoltolakiin pohjautuen (Terveydenhuoltolaki 30.12.2010/1326). Tehtäviimme kuuluu myös keskustelun herättäminen ja sivuston ylläpito sekä asiallisesta käyttäytymisestä huolehtiminen sivustolla.

Kohderyhmän tavoittaminen tulee todennäköisesti olemaan haaste kehittämistehtävän aikana. Sivuston markkinointi ja sen kiinnostavuuden synnyttäminen ja ylläpitäminen ovat tärkeitä pohdinnallisia näkökulmia myös opinnäytetyön tavoitteiden suhteen.

Tavoitteisiin pääsemisen onnistumisen mahdollistamiseksi täytyy ottaa huomioon, että Facebookin ominaispiirteisiin kuuluu, että sen käyttäjät toimivat oman nimensä ja kuvansa siivittiminä. Tämän piirteen vuoksi kehittämistehtävän elinkaaren alusta alkaen

täytyy pohtia sivuston käytettävyyttä myös yksityisyyden suojan ja salassapidon näkökulmista. Päihdeasioista keskustelua voidaan arastella ja mahdollisuus tuoda askarruttavia aiheita keskusteluun myös anonyymisti olisi hyödyllistä sivuston tavoitteille. Tämä arkaluontoisuus korostuu myös sen vuoksi, että sivuston materiaaleja pääsevät näkemään kaikki Facebookin käyttäjät. Tähän käyttäjäjoukkoon voi kuulua nuoren henkilön kavereita, ikätovereita, vanhemmat, opettajia ym. Tämän ongelman vuoksi sivuston keskustelun aiheiden pääpaino tulee olemaan aiheista keskustelussa, pikemminkin kuin yksittäisten henkilöiden käytöksestä keskustelussa. Halutessaan sivuston käyttäjät voivat tuoda esille kokemuksiaan aiheista, mutta pääasiassa rohkaistaan kertomaan mielipiteitä ja ajatuksia.

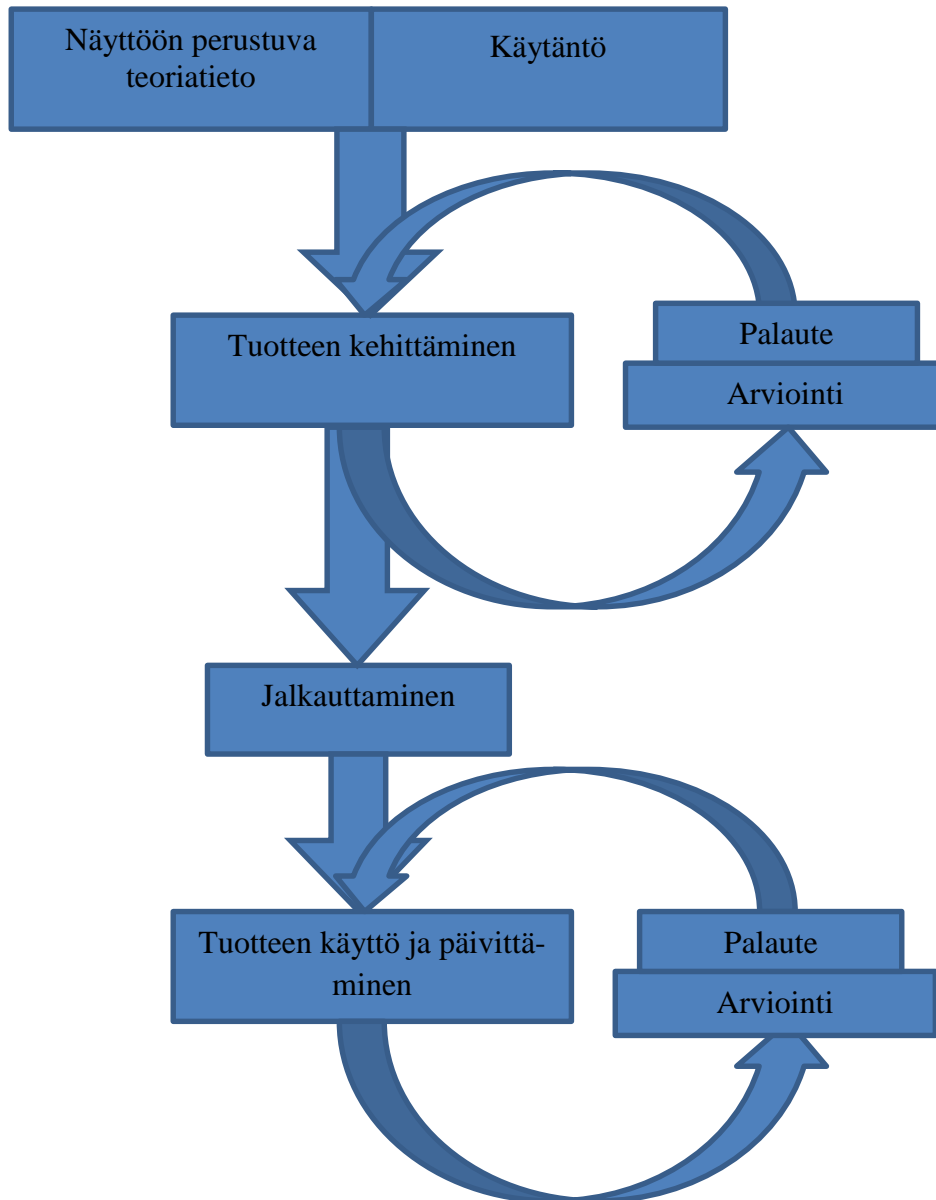
3 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN YHTEISTYÖTAHO

Opinnäytetyön tekijöiden ja Kotkan ehkäisevän päihdetyön koordinaattorin Minna Keverin yhteistyö alkoi vuonna 2013. Kyseisestä aiheesta innostuimme osallistuessamme tällöin ehkäisevän päihdetyön viikkoon Kotkassa. Kyseisen viikon ja sen suunnitteluprosessin aikana kävi selväksi, kuinka haastavaa on nuorten tavoittaminen ja vaikuttavien menetelmien löytäminen. Viikon aikana järjestettiin monenlaisia eri tapahtumia ja pyrittiin eri keinoin tavoittamaan kaikenikäisiä ihmisiä. Osallistuimme päihdeviikkoon tekemällä Kotkan kaupungin kirjastoon näyttelyn, jossa käsiteltiin päihteitä. Yhtenä aiheista oli, että ihmiset saavat itse kirjoittaa ajatuksiaan. Viikon loputtua tuli vaikutelma, että kyseinen keino on tehoton, sillä mitään heränneitä ajatuksia ei ollut kirjoitettu ylös. Pohdimme myös, onko kirjasto nykymaailmassa enää tehokas väylä nuorten tavoittamiseksi.

Ehkäisevän päihdetyön viikon yhteydessä aloimme suunnitella opinnäytetyön tekemistä Kotkan EPT – koordinaattorin kanssa. Saimme kuulla, että sosiaalisen median työvälineelle on suuri tarve ja Keverin toiveena olisi saada Kotkaan käyttöön toistaiseksi melko pitkälti hyödyntämätön väylä. Kotkan kaupunki on mahdollistanut edustajiensa ja toimijoidensa verkostoitumisen sosiaaliseen mediaan juuri Facebookin välityksellä. Tämä tarkoittaa sitä, että toistaiseksi Facebook on ainoa mahdollinen sovellusvaihtoehto opinnäytetyön kohteeksi, huolimatta siitä, että sosiaalisen median muotoja on nykyään hyvinkin paljon.

4 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN PROSESSI

Kehittämistehtävän prosessin yleinen kulku on esillä kuvassa 1.



Kuva 1. Kehittämistehtävän prosessi

Tämän opinnäytetyön kehittämistehtävä tapahtuu soveltavan tutkimuksen ja kehittämistyön yhdistelmänä. Soveltava tutkimus käyttää hyväkseen ja kehittää edelleen aiempaa tutkimustietoa. Sen avulla voidaan kehittää uusia käytännön sovellutuksia ja uusia menetelmiä. Kehittämistyö on toimintaa, jossa tutkimustulosten avulla luodaan

uusia välineitä. Tutkimus tarjoaa perusteita toiminnalle ja parantaa kehittämistoiminnan onnistumisen mahdollisuuksia. (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 20 – 21.)

Kehittämistehtävän taustatyöhön kuuluu soveltavan tutkimuksen osiona näyttöön perustuvan teorian tiedon tutkiskelu ja kartoittaminen sekä kehittämistyön pohjan koostaminen tästä teoriatiedosta. Tämä teoriatieto toimii kehittämistehtävän lopputuotteen sisällön taustana. Pohjatyötä käytännön toteutukselle tehdään etsimällä paitsi teoriatietoa, myös käytännön toteutuksen esimerkkejä. Toisena soveltavan tutkimuksen osiona toteutetaan kyselytutkimus. Näiden perusteella aletaan kehittää tuotetta. (Heikkilä ym. 2008, 20 – 25.)

Olennainen osa kehittämistehtävää on arviointi, sillä muutos ja muutoksen tarve ovat ominaisuuksia kehittämistyölle. Ennen jalkauttamista tuotetta arvioidaan ja sitä edelleen kehitellään tämän arviointipalautteen perusteella. Jalkauttamisen jälkeen tuotetta edelleen kehitellään ja päivitetään jatkuvasti arviointia ja palautetta hyödyntäen. (Heikkilä ym. 2008, 113 – 115.) Sosiaalisen median toimintamallille on myös ominaista, että sitä tulee arvioida ja kehittää jatkuvasti käyttäjien ja median kehittymisen ja muuttumisen perusteella. Sosiaalisen median toimintamallin tulee pysyä tuoreena, jotta käyttäjien kiinnostus pysyy yllä ja saadaan uusia käyttäjiä.

4.1 Sosiaalisen median toimintamallin rakentamisen prosessi

Kehittämistehtävän teoriapohjan käsittelyssä on käytetty tutkimustaulukkoa sosiaalisen median ja nuorten päihteiden käytön tutkimusaineiston kartoittamiseen. Aiheista etsitään tietoa myös kirjallisuutta hyödyntäen. Päihdetyön teoriatiedon pohjana käytetään kirjallisuutta ja kansallisesti käytössä olevien päihdetyön välineiden tarkastelua. Laajat verkkoaineistot ovat käytössä kaikilla kehitystehtävän teoriatiedon hankkimisen osa-alueilla. Lisäksi terveystottumuksiin ja Kotkan tilanteeseen perehdymme erilaisiin väestötutkimuksiin tukeutuen.

Kehittämistehtävän alkuvaiheessa kartoitetaan lisäksi käytännön toteutuksen osuutta tutkimalla samankaltaisten sosiaalisen median tuotteiden rakenteita ja piirteitä sekä kartoittamalla kohderyhmän tarpeita kyselytutkimuksella. Sivuston kehittämisessä otetaan huomioon tietoturvallisuus, yksityisyysasetukset, sivuston hallinnointi, kohderyhmä, sisältö ja ulkonäkö. Kehittämisessä käytetään tukena myös Facebookin omaa ohje- ja tukikeskusta.

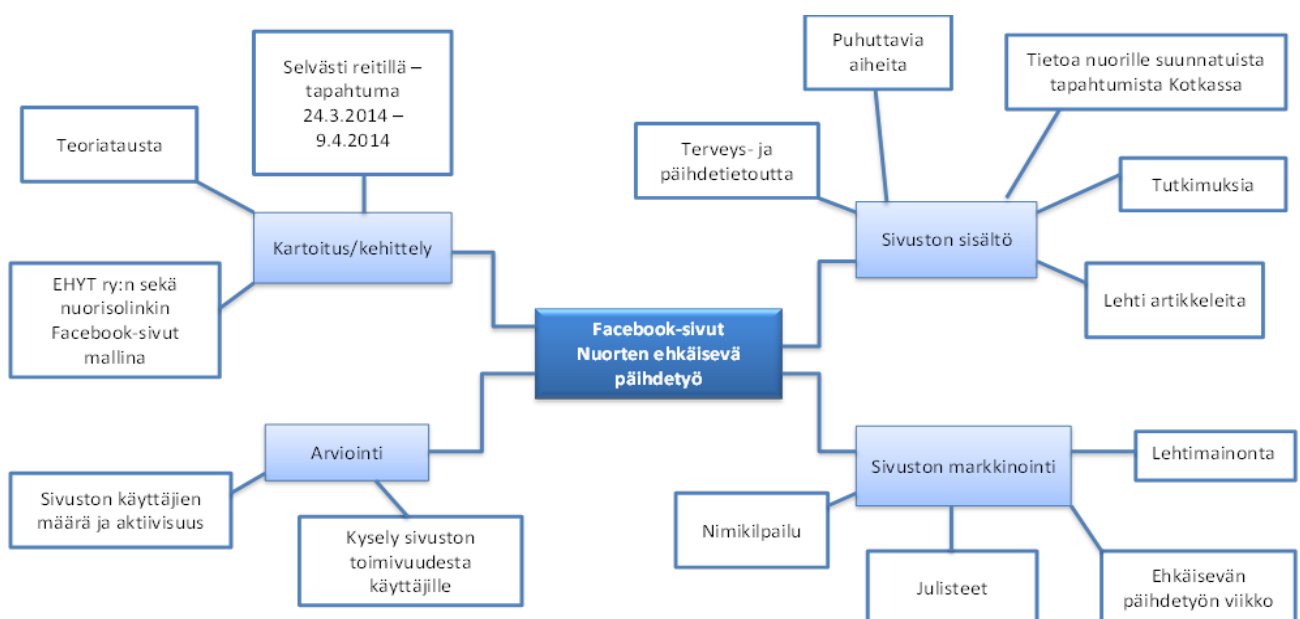
Tuotteen kehittämisen jälkeen, ennen sivuston avaamista kohderyhmälle, sivuston sisältöä, ulkonäköä ja toimivuutta arvioidaan opinnäytetyön tekijöiden ja työelämäohjaajan toimesta. Arvioinnilla pyritään varmistamaan sivuston toimivuus ja palautteen perusteella tehdään tarvittavat muutokset tuotteeseen ennen sen julkaisemista avoimelle yleisölle ja kohderyhmälle.

Jalkauttamisen jälkeen pyritään aktivoimaan sivuston toimintaa, lisäämään sisältöä ja myös arvioimaan sen toimivuutta seuraamalla käyttäjämääriä sekä heidän aktiivisuuttaan sivustolla. Nuoria pyritään saamaan sivuston käyttäjiksi esimerkiksi kilpailujen ja erilaisten markkinointikeinojen avulla. Sivuston onnistuneisuutta voidaan myös kartoittaa tekemällä kysely sivuston käyttäjille, jossa kysytään heidän mielipiteitään sivuston toimivuudesta ja kiinnostavuudesta.

Kehittämistehtävän prosessiin kuuluu myös lopputuotteen käytön ohjaus ja vastuun siirtäminen EPT – koordinaattorille. Ohjauksella pyritään varmistamaan, että lopullinen sivuston hallinnoitsija osaa käyttää sivustoa asianmukaisesti.

4.2 Facebook-sivuston laatimisen osa-alueet

Seuraavan kaavion olemme luoneet helpottaaksemme työmme havainnollistamista ja konkretisoidaksemme sitä mitä olemme tekemässä ja kuinka kaikki tapahtuu. Kaaviossa kuvaamme Facebook -sivujen kartoituksen ja kehittelyn, eli työn minkä teemme ennen sivuston luomista, sivuston sisällön eli mitä valmiin sivuston on tarkoitus tarjota nuorille Facebookin käyttäjille, sivuston markkinoinnin eli millä keinoin tuomme



kehittelemäämme Facebook -sivustoa esille ja millä keinoin yritämme saada käyttäjiä sivustolle sekä arviointi sivuston toimivuudesta ja käytettävyydestä.

Kuva 2. Kotkan nuorten ehkäisevän päihdetyön Facebook-sivuston toteutus

Kartoitus- ja kehittely-vaiheeseen kuuluvat teoriapohjan koostaminen ja aiemmin toteutettujen sivustojen käyttäminen mallina kehittelyssä. Olemme käyneet myös useita keskusteluja työelämäohjaajamme Minna Keverin kanssa siitä, mitä hän haluaa tulevalta nuorten ehkäisevän päihdetyön Facebook-sivustolta. Esille on noussut, että sivusto tulisi toimimaan tiedonantamisen välineenä sekä nuorille että myös Minnalle. Muita toiveita sivuston toiminnasta ovat helppokäyttöisyys, selkeys ja monipuolisuus. Hänen toiveenaan on myös, ettei sivuston ideologia olisi valistuksellinen vaan pääasiassa keskustelua herättävä sekä sosiaalisen median positiivisia piirteitä korostava. Nämä piirteet lisäävät kohderyhmän kiinnostusta sivuston käyttöön ja näin edistävät sen toimivuutta.

Olemme etsineet tietoa, onko muilla ehkäisevän päihdetyön tekijöillä omia Facebook-sivustoja, joista voisimme katsoa mallia ja saada ideoita oman sivuston luomiseen. Tällaisia Facebook-sivuja on esimerkiksi EHYT ry:llä sekä nuorisolinkillä. Etsimme myös teorialtetta siitä, millaiset sivustojen pitäisi olla, jotta ne olisivat nuoria kiinnostavat.

Kehittämistehtävän toteuttamiseen kuuluu olennaisesti kohderyhmän toiveiden ja tarpeiden kartoittaminen, jotta sivusto olisi mahdollisimman vaikuttava ja sen avulla tavoitettaisiin suuri kohdeyleisö. Osallistuimme Selvästi reitillä -tapahtumaan 23.3–9.4.2014 välisenä aikana. Tapahtumaan osallistuivat kaikki Kotkan 6.-luokkalaisten, ja toteutimme heille kyselyn sosiaalisen median tiedonesitystavoista ja terveys- ja päihdeaiheista, joita käsitellään kehitystehtävän tuottamalla sivustolla. Saamiemme tutkimustulosten avulla voimme painottaa sivustolla käsiteltäviä aiheita juuri nuoria kiinnostaviin ehkäisevän päihdetyön aiheisiin.

Facebook-sivuston laatimisen yhteydessä tulee ottaa huomioon tietoturvallisuuden ja yksityisyyden suojan näkökulmat. Tulee myös arvioida sivuston hallinnointia, ketkä pääsevät sitä tekemään, sekä sivuston asetuksia, jotta ne ovat asianmukaisesti tehtyjä.

Sivuston sisällön suhteen tulee muistaa, että sivusto on ehkäisevän päihdetyön ammattilaisen ylläpitämä sivusto, vaikka siellä tullaan ottamaan esille paljon nuoria kiinnostavia aiheita. Tämä tarkoittaa, että sivuston sisällön tulee olla tutkittua ja näyttöön perustuvaa. Sivustolla tulee siis olemaan myös tutkimuksia ja niiden tuloksia, lehtitukkeleita sekä terveys- ja päihdetietoutta, kuitenkin niin esitettynä, että nuorten Facebook-käyttäjien mielenkiinto pysyy yllä. Sivustolla tulee olemaan myös tietoa Kotkan alueella tapahtuvista tapahtumista, jotka ovat nuorille suunnattuja kuten Seukkarit. Seukkarit on esimerkki nuorille järjestetystä päihdeettömästä tapahtumasta, jossa erilaiset bändit esiintyvät.

Sivuston markkinointiin kuuluvat lehtimainonta, kilpailut, ehkäisevän päihdetyön viikko ja nuorille suunnattu julistemainonta. Kymenlaakson mielenterveys- ja päihdestrategiassa on suunniteltu mielenterveys- ja päihdekysymyksiin liittyvän arvo- ja asennekeskustelun välineeksi artikkelisarjan toteuttamista Kotkan alueella Kymen Sanomissa ja Ankkurissa (MIETIPPÄ, 61). Opinnäytetyön tuottamaa sivustoa voisi esimerkiksi tämän artikkelisarjan yhteydessä tai itsenäisesti markkinoida lehdistön avulla laittamalla mainoksia sekä mahdollisesti opinnäytetyöstä/aiheesta toteutetun lehtihaastattelun avulla.

Sivuston ja julisteiden sekä lehtimainosten grafiikkaan ja ulkonäköön kiinnitämme myös erityishuomiota, jotta ne olisivat mahdollisimman kiinnostavia ja helppolukuisia. Lisäksi julisteiden ja sivuston yhtenäinen ulkonäkö vaikuttavat ensireaktioihin ja antavat niille kontekstin.

Sivuston on tavoitteena olla esillä myös syksyllä 2014 järjestettävässä Ehkäisevän päihdetyön viikossa. Sivulle pyritään saada kävijöitä myös esimerkiksi järjestämällä sivuston nimikilpailu, sekä muita mahdollisia kilpailuja. Koska kilpailut tulevat tapahtumaan Facebookissa, ohjautuvat nuoret automaattisesti nuorten ehkäisevän päihdetyön Facebook-sivustolle.

Arviointivaiheessa pyrimme pohtimaan sivuston ja kehittämistehtävän onnistuneisuutta sekä edelleen kehitysehdotuksia jatkotoiminnalle. Kun sivusto on saatu käynnistettyä ja se on ollut toiminnassa jonkin aikaa, on sivuston toimivuudesta tarkoitus tehdä arvio. Facebook-sivustolla toimii automaattisesti kävijälaskuri, joka laskee sivuston aktiiviset käyttäjät kuluneina kuukausina. Näiden tietojen pohjalta pystymme

tekemään arvion siitä, onko mainonta ollut riittävän tehokasta ja ovatko nuoret löytäneet sivuston.

Arviointia sivuston sisällöstä on tarkoitus tehdä käyttäjien palautteiden perusteella. Käyttäjille luodaan siis palaute-kysely, jonka he voivat tehdä käyttäessään Facebook-sivustoa. Näiden palautteiden perusteella voidaan tehdä muutoksia sisällön suhteen.

5 TEORIATAUSTAA KEHITTÄMISTEHTÄVÄN POHJAKSI

5.1 Nuoren kehitys

Nuoruusiän voidaan ajatella olevan siirtymistä lapsuudesta aikuisuuteen. Lapset siirtyvät murrosikään hyvin eri-ikäisinä. Tyttöillä murrosikä alkaa huomattavasti aikaisemmassa vaiheessa kuin pojilla. Kehityksen kulku on myös hyvin yksilöllistä ja kehitys on aaltoilevaa. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén. 2003, 15.)

Murrosiässä lapsen on alettava vähitellen kehittymään kohti itsenäisyyttä sekä pohtimaan suhdettaan omaan itseensä sekä vanhempiaan uudella tavalla. Murrosikä on myös vanhemmille muutoksen aika, jolloin myös oma aikuisuus punnitaan. (Aaltonen ym. 2003, 15.)

Nuoren kehityksessä on havaittu olevan ainakin neljä kokonaisuutta, joita ovat fysiologiset muutokset ja kypsyminen, ajattelutaitojen kehittyminen, sosiaalisen kentän laajentuminen sekä sosiaalis-kulttuurisen ympäristön muutokset (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2006, 126).

5.1.1 Puberteetti ja fyysinen kasvu

Puberteetti on näkyvimpiä sosiaalisia ja biologisia muutoksia koko ihmiskehityksen aikana. Puberteetin voidaan ajatella alkavan aivojen neuroendokriinisinä ja hormonaalisina muutoksina joka jatkuu fyysisenä kasvuna ja ruumiinrakenteen muuttumisena, päättyen sukukypsyys saavuttamiseen. Pojilla voidaan ajatella puberteetin käynnistyvän keskimäärin noin 12-vuoden iässä kun taas tyttöillä keskimäärin noin 10-vuotiaana. (Nurmi ym. 2006, 126.)

Pojilla puberteetin alkaminen huomataan usein alkaneeksi silloin, kun kivekset alkavat kasvaa. Karvoituksen lisääntyminen on usein seuraava merkki murrosiästä. Peniksen kasvu alkaa noin vuoden kuluttua kivesten kasvusta. Yölliset siemensyöksyt alkavat myös vasta kun puberteetti on kunnolla vauhdissaan. Pojilla tapahtuu myös äänenmurros, ihon rasvoittumista, hienhajusta tulee pistävämpää sekä lihakset kasvavat ja paino nousee murrosiässä. Tyypillistä on myös nopea pituuskasvu, joka voi aiheuttaa tilapäistä kömpelyyttä. Pituuskasvu on nopeimmillaan noin kahden vuoden ajan, mutta kasvu jatkuu vielä kolmesta viiteen vuoteen. (Aaltonen ym. 2003, 52 - 53.)

Tyttöjen ensimmäiset murrosiän merkit ovat taas rintojen kasvu. Myös tytöillä on nähtävissä ihon rasvoittumista, karvoituksen kasvua, painon nousua ja lihasten kehittymistä sekä pituuskasvun kiihtymistä. Näihin muutoksiin ei aina osata kiinnittää huomiota, koska tytöillä kehittyminen alkaa varhaisemmin kuin pojilla ja asettuu ajallisesti pitemmälle välille. Tyttöjen pituuskasvuun vaikuttaa myös kuukautisten alkamisajankohta, joka voi olla hyvinkin yksilöllinen. Kuukautisten alkaminen voi vaihdella 9 – 17 ikävuoden välillä. (Aaltonen ym. 2003, 57.)

Nuoruusvuosien aikana tapahtuu siis fysiologisia sekä hormonaalisia muutoksia. Näiden muutosten aikana voidaan huomata osalla nuorista esiintyvän myös ongelmakäyttäytymistä. Useasta aiheesta tehdyistä tutkimuksista huolimatta ei voida todeta varmaksi onko fyysiset ja hormonaaliset muutokset syynä ongelma käyttäytymiseen. (Nurmi ym. 2006, 126.)

5.1.2 Kognitiivinen kehitys

Nuorten ajattelutaidot kehittyvät merkittävästi toisen elinvuosikymmenen alkumetreillä. Muutoksista suurin ja keskeisin on ajattelun kehittyminen abstraktimman ja tulevaisuuteen suuntaavan ajattelun kehittyminen. Ajattelun muuttuminen selittää nuoren laajempia kehityksen osa-alueita kuten minäkuvan, maailmankuvan, moraalisuuden sekä tulevaisuuden suunnittelun kehittymistä. (Nurmi ym. 2006, 128.)

Vaikka nuoren kehitys 12 – 15-vuotiaana onkin jo hyvin kehittynyttä, ajattelee 15-vuotias hyvin mustavalkoisesti asioita. Myöhemmin nuori pystyy ajattelemaan ja pohtimaan asioita jo monipuolisemmin ja kriittisemmin. Nuori alkaa rakentamaan omia näkemyksiä elämästä ja asioista, ottaen kuitenkin oppia ja mallia vanhemmistaan.

Oman ajattelumallin rakentaminen on siis pitkälinen prosessi, jonka avulla nuori rakentaa oman arvomaailman ja tavan nähdä ja ajatella asioista. (Aaltonen ym. 2003, 59 - 62.)

Nuoren ajattelun kehittymisen rinnalla kehittyy myös moraaliajattelu. Suomessa rikos-oikeudellisesti on ajateltu, että 15 vuotta täyttänyt on vastuussa itse omista teoistaan. 15-vuotiaan nuoren odotetaan jo pystyvän ajattelemaan asioita yhteiskunnallisesti eikä vain yksilön näkökulmasta. Nuoren ymmärtäessä yhteiskuntajärjestelmään perustuva moraaliajattelu, hän ymmärtää myös miksi sääntöjä ja lakeja tarvitaan yhteiskunnassa. (Aaltonen ym. 2003, 59 - 62.)

5.1.3 Sosiaalisten suhteiden ja sosiaalisen ympäristön muutokset

Karkeasti ajateltuna voidaan jakaa nuoren sosiaalinen ympäristö kahteen osa-alueeseen perheeseen ja ystäviin. Nuoren sosiaalisen elämän muutokset eivät näy heti, mutta pikkuhiljaa nuoruuden edetessä suhde vanhempiin alkaa muuttua. Nuori alkaa itsenäistymään ja näin ollen myös vanhemmat alkavat antamaan nuorelle enemmän vastuuta. Nuori alkaa itsenäistymisen lisäksi viettää myös aikaa enemmän ystävien kanssa kuin aikaisemmin. (Nurmi ym. 2006, 130.)

Ystävät ovat suuressa merkityksessä jo lapsuudessa, mutta merkitys kasvaa nuoruuden aikana. Varhais- ja keskinuoruudessa ystävät ovat useimmiten samaa sukupuolta olevia ja saman ikäisiä. Myöhäisnuoruudessa kaveriporukat muuttuvat niin sanotuiksi sekaryhmiksi. (Nurmi ym. 2006, 130.)

Nuoren sosiaalinen ympäristö muuttuu nopeasti, tämä näkyy vanhempien, ystävien sekä opettajien asettamina odotuksina ja rajoituksina. Nuoren muuttuvaa sosiaalista ympäristöä voidaan ajatella ohjaavan myös esimerkiksi koululaitoksen valinta. Tällaisia elämän solmukohtia on nuoren elämässä esimerkiksi peruskoulun päättymisen sekä työelämään löytäminen. (Nurmi ym. 2006, 131 - 132.)

5.1.4 Sosialisaatio ja identiteetin kehitys

Nuoren sosialisaatio ja identiteetin muodostumista voidaan kuvata neljän eri mekanismin avulla. Nämä mekanismit ovat kanavointi, valinta, sopeutuminen ja identiteetin rakentaminen. (Nurmi ym. 2006, 132.)

Kanavointi. Nuoria voidaan ajatella elävän mahdollisuuksien ja rajoitusten kentässä, tätä kenttää voi ajatella säätelevän erilaiset instituutiot, yhteiskunnalliset arvot sekä alakulttuurien uskomukset. Mahdollisuudet ja haasteet voidaan ajatella liitettävän koulutukseen, ammatinvalintaan, ystäväpiiriin sekä muihin ihmissuhteisiin. Sosialisaatio näkyy nuorten elämässä hahmottamalla tulevaisuus peräkkäisinä siirtymisinä, esimerkiksi koulun päättäminen, työelämään siirtyminen, avioliiton solmiminen sekä perheen perustaminen. (Nurmi ym. 2006, 139.)

Valinta. Jos kanavointia ohjasivat vanhemmat ja yhteiskunta, voidaan nuoreen ajatella ohjaavan itse omaa kehitystään ja kehitysympäristöjä. Tähän vaikuttaa nuoren oma motivaatio sekä tavoitteellisuus. Myös nuoren temperamentti vaikuttaa tämän kehitykseen. (Nurmi ym. 2006, 140.)

Sopeutuminen. Nuoret työskentelevät tavoitteiden saavuttamiseksi, mutta kaikki ei aina mene toivotulla tavalla. Tilanteisiin on vain sopeuduttava. Sopeutua voi kolmella eri tavalla. Tapoja ovat tavoitteiden muuttaminen, erilaiset hallintakeinot sekä tilanteen uudelleentulkinta. (Nurmi ym. 2006, 141.)

Identiteetin rakentaminen. Kun nuori työskentelee tavoitteidensa toteuttamiseksi, hän saa palautetta omista kyvyistään, vahvuuksistaan sekä heikkouksistaan, tämä palaute on pohja heidän minäkuvalleen. Rakennettu minäkuva vaikuttaa siihen, millaisia toimintastrategioita nuoret käyttävät haastavissa ja vaikeissa tilanteissa. Identiteetti taas kehittyy sosiaalisen aseman kehityksen kuluessa, jolloin nuori rakentaa kuvaa itsestään. (Nurmi ym. 2006, 142 – 143.)

5.2 Nuori ja päihteet

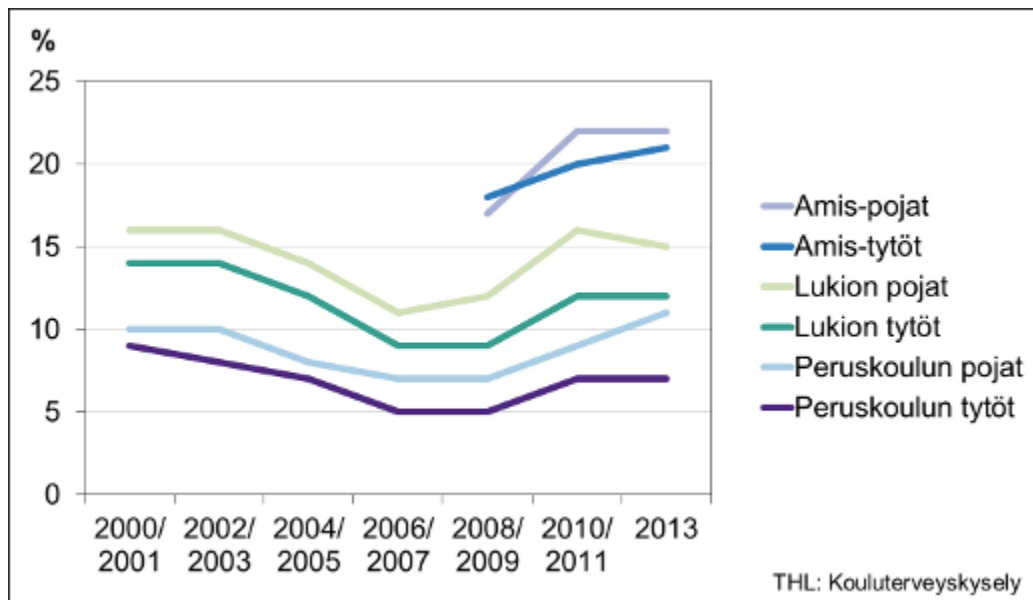
Nuoruus on haasteiden ja mahdollisuuksien lisäksi myös erittäin haavoittuvaista aikaa. Osalle nuorista voi nuoruusvuosien aikana kehittyä ongelmia, jotka näkyvät henkisenä

pahoinvointina tai ulkoisena häiriökäyttäytymisenä. Nämä ongelmat voivat hävitä aikuisikään mennessä tai kehittyä ongelmavyyhdiksi. Yksi nuorten suurista ongelmista on päihteiden käyttö. (Nurmi ym. 2006, 150.)

Vuonna 2013 julkaistussa nuorten terveystapatutkimuksessa käy ilmi, että nuorten tupakkakokeilut ovat vähentyneet vuosien 1977 - 2013 välisenä aikana ja myös nuorten päivittäinen tupakoiminen on edelleen laskussa. Toisin on nuuskan käytön osalta, joka on ollut viime vuosina nousujohteista. Nuuskan käyttö on tullut myös tytöille tutuksi. Tupakkatuotteita nuoret hankkivat pääasiassa ystäviensä kautta. (STM 2013.)

Vuonna 2012 tehty raportti Suomen huumetilanteesta kertoo, että huumausaineiden käyttö ja niistä aiheutuvat ongelmat ovat pysyneet melko vakaalla tasolla muutaman viime vuoden aikana. Nuorista 15 -16 vuotiasta pojista n. 12 prosenttia oli kokeillut kannabista vuoteen 2011 mennessä ja saman ikäisistä tytöistä taas noin 10 prosenttia. Pojista 12 prosenttia ja tytöistä noin 10 prosenttia tuntee jonkun, joka kasvattaa kannabista kotona, mikä helpottaa tuotteen saamista. Nuorten keskuudessa kotikasvatus on vielä hyvin harvinaista. (Varjonen, Tanhua, Forsell & Perälä 2012.)

Nuorten huumeiden käyttöä kartoitetaan kouluterveyskyselyn yhteydessä 8-9. luokkalaisilta sekä lukion ja ammattikoulun 1. – 2. luokkalaisilta. Alueellisesti huumeiden käytössä ei muualla juurikaan ole eroa, mutta Etelä-Suomessa taso on keskimääräistä korkeampi jopa kolmanneksella. (Varjonen, ym. 2012.) Kouluterveyskyselyn 2000 - 2013 vuosien koosteessa käy ilmi niiden nuorten osuus, jotka ovat ainakin kerran kokeilleet jotakin seuraavista huumeista: marihuana, hasis, ekstaasi, subutex, heroini, kokaiini, amfetamiini, LSD, gamma ja muut huumeet (THL 2014).



Kuva 3. Kouluterveyskysely 2000 – 2013 kooste (THL 2014.)

Kuten kuvasta 3 on nähtävissä, huumausaineiden kokeilut ovat olleet suurimmillaan vuonna 2000 - 2002, jonka jälkeen kokeilut selvästi vähentyivät ja lähtivät jälleen nousuun vuonna 2006 kaikissa ikäryhmissä katsomatta sukupuolta. Kuvasta on nähtävissä myös koulutuksen merkitys päihdekäyttäytymiseen. Pojat ovat edelleen päihdemyönteisempiä kaikissa ikäryhmissä tyttöihin verrattuna (THL 2014.)

Perhevuorovaikutuksella ja vanhemmuudella on selvä yhteys nuoren päihteiden käyttöön. Vanhempien huolenpito ja ohjaava kasvatusta voidaan ajatella vähentävän nuorten päihdehakuisuutta, kun taas vähäinen yhteenkuuluvuus ja avioerot sekä rajattomuus lisäävät nuorten päihdemyönteisyyttä. Nykypäivänä myös vanhempien lisääntynyt päihteiden käyttö altistaa nuoria päihteiden käyttöön. (Nurmi ym. 2006, 154 – 155.)

Nuorten päihteidenkäyttö ei kuitenkaan aina johdu vanhemmuudesta vaan iso osa aiheutuu ystäväpiiristä. Päihteitä käyttävien nuorten ystävät ovat usein myös päihteiden käyttäjiä. Tämän ilmiön uskotaan johtuvan ryhmäytymisestä, ryhmän paineista sekä ryhmän sisäisistä normeista. Ympäristötekijöiden lisäksi myös persoonallisuustekijöillä on osuutta päihdemyönteisyyteen. Aikaiseen päihteiden käyttöön ajautuvat henkilöt, jotka ovat impulsiivisia sekä menettävät itsekontrollin helposti. Käyttäytymisongelman ja aggressiivisuuden on nähty liittyvän päihteiden käyttöön yhä enemmän. (Nurmi ym. 2006, 154 – 155.)

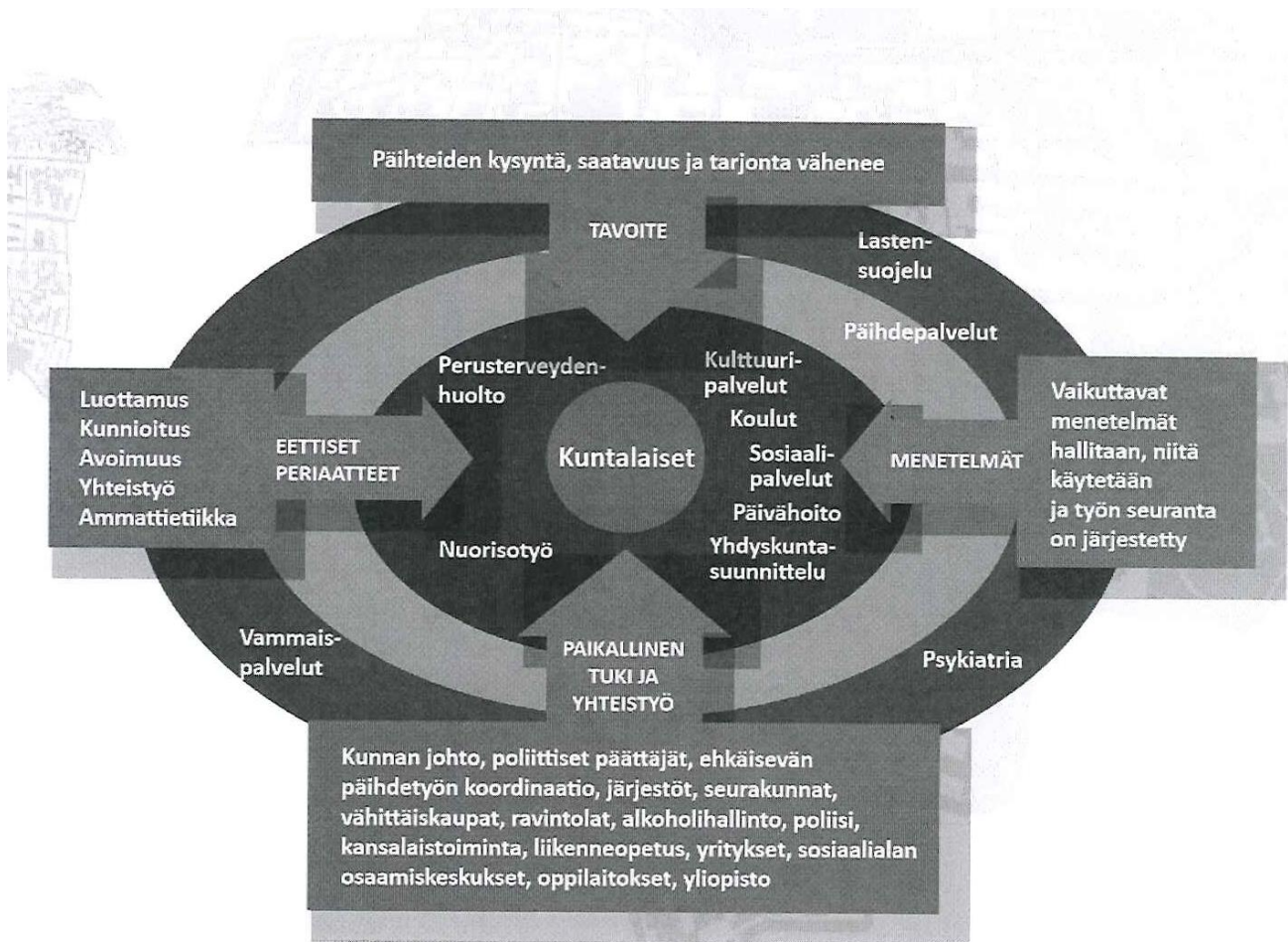
5.3 Ehkäisevä päihdetyö

Ehkäisevä päihdetyö on monialaista toimintaa, jolla pyritään ehkäisemään ja vähentämään päihteiden käyttöä ja niistä aiheutuvia haittoja. Tämä saavutetaan vähentämällä päihteiden saatavuutta, korottamalla niiden hintaa, sekä parantamalla päihdetietoutta ja -asenteita. Olennaisesti myös päihteiden käyttötapoihin, ongelmakäyttöä synnyttävien olosuhteisiin ja sitä edistävään kulttuuriin pyritään ehkäisevän päihdetyön keinoin vaikuttamaan. (Kylmänen 2005, 9.)

Ehkäisevää päihdetyötä kunnissa ohjaa raittiustyö- ja päihdehuoltolaki. Kunnat saavat lakien puitteiden mukaisesti määrittää itse tarjoamansa palvelut perustuen kunnan asukkaiden tarpeisiin. Usein kuitenkin myös taloudelliset näkökulmat ja resurssit vaikuttavat tarjottuihin palveluihin. Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL) vastaa valtakunnallisella tasolla ehkäisevän päihdetyön ohjauksesta ja koordinoinnista. (STM 2012.) Valtakunnallinen ehkäisevä päihdetyö on laadukkuuteen ja tuloksellisuuteen pyrkivää ja suunnitelmallista yhteistyötoimintaa eri vaikuttajien välillä.

Kunnissa toteutuvan ehkäisevän päihdetyön kokonaisuus on moniulotteinen ja monialainen. Eri alojen ammattilaiset pyrkivät samoihin tavoitteisiin, kuten esimerkiksi terveydenhoitaja toteuttaa mm. päihteiden puheeksi ottoa ja vastuullinen tarjoilija arvioi asiakkaidensa päihtymystilaa. Ehkäisevän päihdetyön tavoitteiden tiedostaminen ja jokaisen yksilön ja ammattilaisen oman roolinsa hahmottaminen niiden suhteen on tärkeää. (THL 2010, 5 - 7.)

Kuvasta 4 näkyy ehkäisevän päihdetyön vaikuttavia tekijöitä kunnallisella tasolla.



Kuva 4. Kunnan ehkäisevän päihdetyön laaja kokonaisuus (THL 2010)

5.3.1 Nuorten ehkäisevän päihdetyön erityispiirteitä

Monialaisuus näkyy vahvasti lasten ja nuorten ehkäisevän päihdetyön palveluissa. Monet kunnan tarjoamat palvelut vaikuttavat nuoren elämänkaaren aikana hänen päihdekäyttäytymiseensä sekä muihin ulottuvuuksiin, joihin pyritään vaikuttamaan ehkäisevän päihdetyön keinoin. Näiden eri palvelujen tulisikin pyrkiä löytämään vaikuttavat menetelmät nuorten ehkäisevään päihdetyöhön (THL 2010, 6 – 11.)

Ehkäisevässä työssä käytetään termejä suojaava tekijä ja riskitekijä. Nämä tekijät liittyvät elinympäristöön, sosiaalisiin suhteisiin ja ympäröiviin päihdeasenteisiin ja päihdehaittojen ymmärrykseen. Tärkeitä suojaavia tekijöitä erityisesti nuorilla ovat luottamukselliset sosiaaliset suhteet, oman vaikuttamisen mahdollisuudet, hyvä päihdetietous ja ympäröivä päihdeasenteiden ja käyttökulttuurin suotuisuus, sekä päihteiden heikko saatavuus ja niiden käytön kontrollointi. (THL 2010, 38 – 39.) Tuottamamme

Facebook-sivusto antaa mahdollisuuden tukea suotuisaa kehitystä edellä mainittujen suojaavien tekijöiden muodostumiselle sivustolla vieraileville nuorille. Nuoret saavat sivustolla äänensä kuuluviin ja saavat vaikuttamisen kokemuksia samalla kun päihdetietous lisääntyy ja vahvistuu.

Riskitekijöitä ovat vastaavasti sosiaalinen epäluottamus ja heikko itsetunto, sosiaalinen painostus päihteiden käyttöön, yllättävät ja hallitsemattomat muutokset elämäntilanteessa, yksinäisyys, syrjäytyminen tai muu epäsuotuisa sosiaalinen kierre sekä päihteiden helppo saatavuus ja heikko kontrollointi. Riskitekijöinä vaikuttavat lisäksi jo alkanut päihteiden käyttö kierre, riippuvuus ja riskirajojen toistuva ylitys. (THL 2010, 38 – 39.) Sivustollamme pyrimme lisäämään nuorten tietoutta hyvinvointia lisäävistä tekijöistä sekä auttamaan nuorten liittymistä muihin ihmisiin ja sosiaalisiin keskusteluihin vähentäen yksinäisyyttä ja syrjäytymistä.

5.3.2 Nuorten ehkäisevä päihdetyö Kotkassa

Ehkäisevää päihdetyön keskeisenä tavoitteena on edistää terveyttä, turvallisuutta sekä hyvinvointia. Ehkäisevää päihdetyötä toteuttavat kunnat, sosiaali- ja terveystieteiden, nuorisotyö, koulut ja oppilaitokset, seurakunnat sekä järjestöt. (Keveri 2014.)

Kotkassa ehkäisevän päihdetyön tavoitteet ja menetelmät on kirjattu MIETIPPÄ Etelä-Kymenlaakson mielenterveys- ja päihdestrategiassa 2012 – 2016. Strategiassa mainittuja ehkäisevän päihdetyön menetelmiä ovat mm. ehkäisevän päihdetyön viikkoon osallistuminen, koulujen päihdekasvatuksen lisääminen ja tehostettu toiminta eri yhteistyötahojen kanssa. (MIETIPPÄ.)

Kotka osallistuu valtakunnalliseen ehkäisevän päihdetyön viikkoon vuosittain. Ehkäisevän päihdetyön viikko järjestetään viikolla 45 ja sen sisältöä kehitetään nuorisotoimessa sekä kouluissa. Viikon aikana tuodaan näkyville päihdeasioita niin konkreettisin esimerkein ja dokumentein kuin myös koulujen ja nuorisotoimen järjestämin tapahtumin. Viikon suunnittelusta ja toteutuksesta vastaa Kotkan terveyden edistämisen yksikkö. (MIETIPPÄ.)

Kouluissa on alettu huomioimaan myös päihdekasvatusmenetelmistä esimerkiksi syventämällä terveystiedon tuntien sisältö sekä tarjoamalla mahdollisuutta keskustella

päihdeasioista aikuisen henkilön kanssa. Nämä asiat ovat otettu huomioon koulujen toimintasuunnitelmissa. (MIETIPPÄ.)

Kotkassa on lisätty myös yhteistyötä eri tahojen välillä sekä vahvistettu päihdepalveluita, kuten esimerkiksi Etelä-Kymenlaakson ammattiopiston yhteistyö päihdehuollon kanssa. Kotkassa toimii myös etsivä nuorisotyö. (MIETIPPÄ.)

5.3.3 Nuorten ehkäisevän päihdetyön olemassa olevat välineet

Ehkäisevän päihdetyön järjestämistä varten THL on kehittänyt laatukäsikirjan, jonka avulla pyritään tarjoamaan uusimpaan tutkimustietoon perustuvaa tietoa laadukkaan ja yhtenäisen ehkäisevän päihdetyön kehittämiseksi. Laatukäsikirjan pohjalta on myös kehitetty Laatutähti -työkalu ehkäisevän päihdetyön ammattilaisten käyttöön. Työkalu antaa vaihe vaiheelta toteutettavat raamit laadukkaan ehkäisevän päihdetyön toteuttamiseen. Laatutähden prosessi soveltuu myös muihin kehitystehtäviin. (Soikkeli & Warsell 2013, 7, 56.)

THL on tehnyt ”Neuvoa antavat” -internetsivustoilleen listan ehkäisevän päihdetyön välineistä ja aineistoista päihdetyötä tekeville. Kyseiset välineet ovat saatavilla verkkoaineistoina, joten niiden käyttö on helppoa. Neuvoa antavat -sivustolta löytyy työvälineeksi THL:n kehittämiä tietopaketteja, joissa käsitellään nuorten varhaisen alkoholkäytön riskejä sekä vaikutuksia kehitykseen. (Neuvoa antavat 2014.)

Nuorten ehkäisevän päihdetyön välineisiin kuuluvat sosiaalityöntekijöille kehitetyn Lastensuojelun käsikirjan huolen vyöhykkeistö ja huolen puheeksiotto. Nämä on kehitetty työntekijän apuvälineeksi työntekijässä heränneen huolen jäsentämiseksi ja puheeksiottamiseksi. Vyöhykkeistö auttaa ammattilaista myös arvioimaan omien voimavarojensa ja resurssiensa määrää suhteessa asiakkaan tarpeisiin ja tilanteeseen. Tämä työväline soveltuu lapsen, nuoren ja perheen tilanteen herättämän huolen arvioimiseksi. Lastensuojelun käsikirjasta löytyy myös tietoa päihdetyön ja lastensuojelutyön yhdistämisestä. (Sosiaaliportti 2013.)

Lastenseurassa.fi on ohjelma, jonka tavoitteena on ehkäistä ja vähentää lapsiin ja nuoriin kohdistuvia haittoja, jotka johtuvat aikuisten alkoholin käytöstä. Periaatteena on se, että aikuinen ja vanhempi näyttää aina esimerkkiä käyttäytymisellään ja että lapsen silmin katsottuna aikuisen käytös voi olla pelottavaa, vaikka aikuinen itse kokisi sen

olevan normaalia. Sivustolla tarjotaan tietoa, testejä ja näkökulmia aiheen käsittelyyn. (Lasten seurassa.)

Preventiimi on valtakunnallinen nuorisoalan ehkäisevän päihdetyön osaamiskeskus, joka koordinoi ja kehittää ehkäisevää nuorisopäihdetyötä verkostoyhteistyön, ammatillisten täydennyskoulutusten ja tukimateriaalien avulla. Heidän verkkosivuillaan on esimerkiksi materiaalia päihdekasvatuksen tueksi sekä ehkäisevän päihdetyön toimijoille kohdennettua nuorisoon kohdistuvan päihdetyön määrittelyä ja jäsentelyä. Kuten THL, myös Preventiimi pyrkii laadukkaan ehkäisevän päihdetyön toteuttamiseen ja Preventiimi tunnustaa Laatutähden työkalukseen mm. vuoden 2009 julkaisussaan ”Mitä on nuorisoalan ehkäisevä päihdetyö?” Preventiimin tällä hetkellä käynnissä oleva ”Selvästi parempi mieli” -hanke pyrkii lisäämään päihdetyön ammattilaisten osaamista ja tarjoamaan konkreettisia työkaluja nuorten kohtaamiseen. (Preventiimi.)

Päihdelinkki on A-klinikkasäätiön tuottama verkkopalvelusivusto, josta löytyy kaikenlaista päihteisiin liittyvää tietoa ja materiaalia. Nuorten osiossa löytyy kasvattajille suunnattua materiaalia niin päihdekeskustelujen tueksi kuin aikuisen oman alkoholi-ikäyttäytymisen pohdintaan (Päihdelinkki.) Nuorten elämänhallinnan lisäämiseksi on olemassa suoraan nuorille suunnattu Nuorisolinkki-sivusto. Tämä on sosiaali- ja terveysministeriön ja A-klinikkasäätiön tuottama sivusto. Sivustolla käsitellään mm. päihteitä ja päihteettömyyttä, mielenterveyttä ja pelaamista/internetin käyttöä, sekä ohjataan mistä löytää apua tarvittaessa. Sivustolta löytyy erilaisia testejä, tietovisoja ja -paketteja, blogeja ja kilpailuja. Nuortenlinkki on myös Facebookissa. (Nuortenlinkki.)

Nuorten akatemian Note-verkkosivuilla on opettajille suunnattua ”Tukea seiskoille” -oppimateriaalia, joiden avulla opettajat voivat tukea seitsemännelle luokalle tulevien nuorten siirtymävaiheen sujumista. Esimerkiksi ryhmäytymisen tukemiseen ja luokkahengen syntymiseen on tarjolla konkreettisia työvälineitä. Onnistunut siirtymäprosessi tukee ehkäisevässä päihdetyössä merkittävien suojaavien tekijöiden kehittymistä. Päihdekasvatukseen on myös varattu kyseisellä sivustolla oma alueensa. (Note.)

Mannerheimin lastensuojeluliitto ry (MLL) on jo vuosien ajan kehittänyt ja tukenut oppilaiden vertaistukeen perustuvaa tukioppilastoimintaa, jota käytetään ehkäisevän päihdetyön välineenä. MLL on julkaissut Valintojen viidakossa -materiaalin tukioppi-

lastoiminnan koulutukseen. Tukioppilastoiminnalla pyritään edistämään päihdeasenteiden ja normien muutosta sekä vahvistamaan oppilaiden tukiverkostoa. (MLL 2005, 5 – 7.)

EHYT ry tekee myös ehkäisevää päihdetyötä sosiaalisessa mediassa. Tarkoituksena on kohdata eri-ikäisiä ja eri elämäntilanteessa olevia nuoria. Palvelun tarkoituksena on tarjota tietoa päihteistä ja niihin liittyvistä tekijöistä. Toiminta pohjautuu eri palveluihin, esimerkiksi lapsia ja nuoria (10 – 15-vuotiaita) kohdataan goSupermodelin HUBU-Klubissa, 15 – 19-vuotiaita IRC-Galleriassa sekä Aapelissa. 14 – 19-vuotiaita nuoria tyttöjä kohdataan Demi.fi:ssä. EHYT ry on rakentanut myös Elämä On Parasta Huumetta Facebook-sivuston, joka EHYT ry:n oma kampanja. (EHYT ry 2014.)

5.4 Sosiaalinen media

Sosiaalisen median palveluihin kuuluvat wikit, keskustelupalstat, blogit, linkkien jakopalvelut sekä yhteisöt. Useat sosiaalisen median palvelut antavat mahdollisuuden tutustua muihin palvelun käyttäjiin sekä verkostoitua. (Aarnio & Multisilta 2011.)

Nuorille tärkein motiivi sosiaalisen median käyttöön on tapa kuluttaa aikaa. Vuonna 2013 tehdyn Sosiaalinen median ja nuoret 2013 -tutkimuksen mukaan suurin osa tutkimukseen vastanneista on saanut luotua uusia suhteita sosiaalisen median kautta. Uusien ystävyys suhteiden luomisen kautta, sosiaalisessa mediassa käytetty aika ei ns. ole hukkaan heitettyä. Sosiaalisessa mediassa tärkeintä onkin nuorten välinen viestintä ja asioiden sopiminen, minkä vuoksi sosiaalisen median käytöstä on muodostunut nuorille välttämätön tarve käyttää sosiaalisen median palveluita. (Ebrand Suomi Oy 2013.)

Myös nuorisotyö on osaltaan siirtynyt sosiaaliseen mediaan. Vuonna 2004 on perustettu Netari.fi -projekti kehittämään nuorisotyötä verkossa. Projektin takana toimi Helsingin kaupungin nuorisoasiankeskus yhdessä Vantaan, Espoon ja Kauniaisten kanssa. Projekti on muuttunut vuosien varrella valtakunnalliseksi (Aalto & Uusisaari 2009, 92.)

Nettari.fi -projektissa työskennellyt nuorisotyöntekijä Sebastian Sihvolan mukaan tavallinen nuorisotyö ja verkkonuorisotyö eivät eroa toisistaan lainkaan. Projektin aja-

tuksena on, että verkossa on läsnä aikuinen, joka voi keskustella nuorten kanssa, kertoo Sihvola Helsingin sanomien haastattelussa 9.11.2007. (Aalto & Uusisaari 2009, 92.) Verkkonuorisotyö tavoittaaakin tuhansia suomalaisia nuoria erilaisten yhteisöpalveluiden kautta kuten Facebookissa. (Mediakasvatus 2014).

5.4.1 Nuoret sosiaalisen median ja internetin käyttäjinä

Lapset ja nuoret ovat taitavia internetin sekä sosiaalisen median käyttäjiä. Ikäryhmien välillä on kuitenkin nähtävissä eroja siinä mihin tarkoitukseen he internetiä käyttävät. ”Mä oon nyt online! Lasten mediaympäristö muutokset” -tutkimuksessa tulee esille, että vanhempien lasten kohdalla sosiaalisen median palveluiden käyttö on paljon yleisempää kuin nuorempien lasten. Tutkimuksen mukaan 14-vuotiaille on luonnollisempaa käyttää enemmän sosiaalisen median palveluita kuin pelata internet pelejä. 11-vuotiaat ovat taas tutustuneet sekä pelimaailmaan että myös kuvagallerioihin sekä keskustelufoorumeihin. 8-vuotiaita ei tutkimuksen mukaan juuri kiinnosta vielä sosiaalinen media vaan ennemminkin pelaaminen. (Nopanen, Uusitalo, Kupiainen & Luostarinen 2008, 90.)

Lapset aloittavat tutustumisen internetin maailmaan jo alle 10-vuotiaina, kun taas internetistä tulee tärkeä sosiaalisten kontaktien kanava hieman ennen yläkouluikää. 13 – 18-vuotiaita voidaankin kutsua internetin suurkuluttajiksi. (Kangas, Luddvall & Sintonen 2008, 7.)

Sosiaalisen median palvelut ovat alkaneet tukea omaa tuottamista 2010-luvulla. Tällaiset palvelut ovat usein myös yhteisöllisiä. Julkisiin käyttäjäprofiileihin kuuluvassa Facebookissa, nuori rakentaa lataamallaan kuvilla ja kirjoittamallaan teksteillä itsensä tietynlaisen kuvan, jonka tarkoituksena on tuoda oma minä mahdollisimman positiivisella tavalla esille. Näillä päivityksillä pyritään saamaan yleisöltä mahdollisimman myönteistä palautetta. Facebook ja muut samankaltaiset sosiaalisen median palvelut toimivat niiden käyttäjille tilana, jossa he voivat tehdä ja kokea samanlaisia asioita kuin sosiaalisen median ulkopuolellakin. (Noppari & Uusitalo 2011, 143 - 145, 154.) Internet onkin nuorille paikka, josta he voivat hakea tietoa ja jossa he voivat surffailla ja viihdyttää itseään (Noppari ym. 2008, 141).

5.4.2 Facebook

Facebook on suosituin sosiaalisen median palvelu koko maailmassa sekä Suomessa. Suomessa 25 – 35-vuotiaat ovat Facebookin suurin käyttäjäryhmä. Se kattaa noin 25 % koko Suomen 2,1 miljoonasta käyttäjästä vuonna 2013 toteutetun tutkimuksen mukaan. Tutkimuksen mukaan 14 % Facebookin käyttäjistä on 13 – 17-vuotiaita nuoria. (Ebrand Suomi Oy 2013; ks. liite 2.)

Seija Ridellin tekemän tutkimuksen mukaan Facebookin hyviä puolia on kaikkiaan yli kaksikymmentä, mutta nämä hyvät puolet kiertyvät käytännössä vain yhden hyvän puolen ympärille. Facebookin parhaimmaksi koettu puoli on sen toimiminen uudenaikaisena kanavana ihmisten yhteyksien pidossa sekä yhteydenpidon helpottajana. Facebookin toiseksi parhaimmaksi puoleksi nousi ajan tasalla pysyminen. Myös Facebookin toimivuus sovelluksena on noussut sen hyvin puolien listalle. (Ridell 2011, 67.)

Facebookin hyviä puolia on edellä mainittujen lisäksi myös tapahtumien järjestäminen sekä niistä saatavan tiedon ja tapahtumakutsujen saaminen. Facebook on myös eräänlainen keskusteluiden, uutisten ja ajankohtaisten ilmiöiden jakamisen kanava, mikä auttaa ajan tasalla pysymistä. Tämä oli myös nostettu Facebookin hyvien puolien kärkeen. (Ridell 2011, 68.)

Facebookin hyväksi mainitut puolet voidaan ajatella myös sen huonoiksi puoliksi. Nimittäin aktiivinen Facebookin käyttö lisää ongelmia yksityisyyden säilyttämisessä, Facebookin tilassa voi joutua muiden käyttäjien kyttäämisen ja ahdistelun kohteeksi. Facebookin käyttäjät kokevatkin sen avoimuuden hyväksi silloin, kun he itse hyötyvät sen avoimuudesta, mutta huonoksi taas silloin, kun joutuvat itse urkkimisen ja tirkistelyn kohteeksi (Ridell 2011, 123- 24.)

Ridellin tutkimuksessa Facebookin huonoja puolia nouseekin esille kuitenkin lähes kolmisenkymmentä. Ehdottomasti Facebookin huonoimmaksi puoleksi koetaan yksityisyyteen liittyvät ongelmat. Facebookin koukuttavuus sekä ajankäytön ongelmat ovat myös nousseet huonojen puolten kärkisijoille. (Ridell 2011, 90.)

Facebookin hyvien ja huonojen puolten ristiriitaisuuden syynä voi olla palvelun sijoittuminen niin suureksi osaksi toisten kanssa yhteydessä olemista, että siitä luopuminen

tuntuu mahdottomalta. Facebook tyydyttää yhdessä olemisen ja kanssakäymisen tarpeita tavalla, joka kompensoi palvelun suuretkin puutteet. (Ridell 2011, 125.)

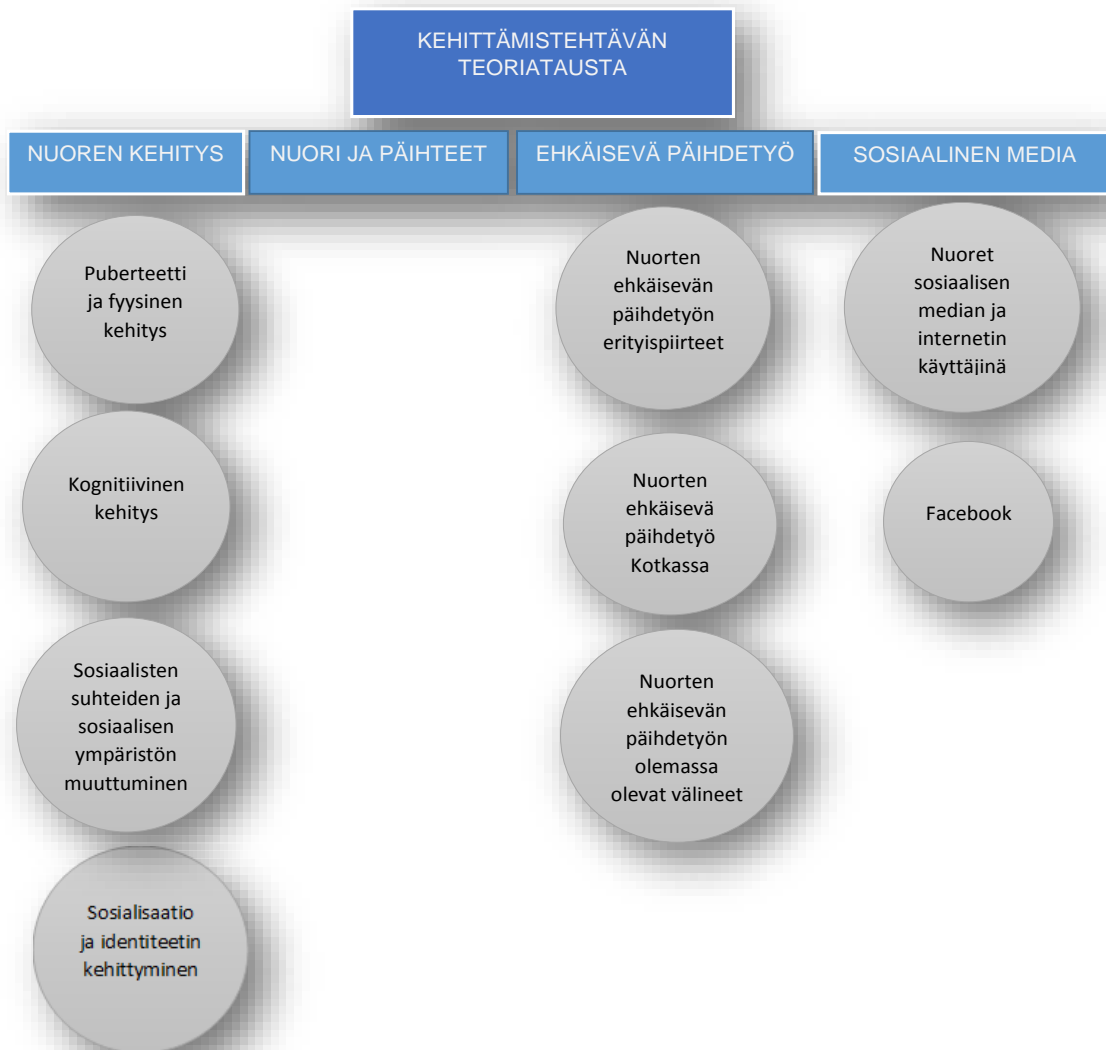
Erilaiset sosiaaliset mediat mukaan lukien Facebook näkyvät nykyään myös rikollisuudessa ja rikosilmoitusjärjestelmissä. Mediapalveluiden käyttöaste heijastuu niiden rikosilmoitusasteeseen. Rikos- tai sekalaisilmoituksissa, joissa voi olla kyse esimerkiksi kadonneesta henkilöstä, Facebook sana mainittiin noin 2000 kertaa vuonna 2010 ja vuonna 2014 lukumäärä on noussut jo neljään tuhanteen. (Forss 2014, 13.)

Sosiaalisessa mediassa tapahtuvien rikosten ja ongelmatilanteiden selvittelyt vaativat pitkälti kansalaisten ilmoituksen ja aloitteen, sillä kaiken kattava valvonta on käytännössä mahdotonta toteuttaa. Nettipoliisi toimii eri puolilla Suomea palvellen internetin käyttäjiä ongelmatilanteissa ja tarjoten ohjausta. Nettivinkki on palvelu, johon kuka tahansa voi jättää tiedon internet materiaalista, joka on rikollista tai muutoin huolestuttavaa. (Forss 2014, 13 – 14.)

6 Yhteenveto teoriataustasta

Opinnäytetyön kehittämistehtävän teoriatausta muodostuu neljästä eri osa-alueesta, joita ovat nuoren kehitys, nuori ja päihteet, ehkäisevä päihdetyö sekä sosiaalinen media. Näistä neljästä osa-alueesta on etsitty teorian tietoa kehittämistehtävän pohjaksi ja tueksi. Kuvassa 5 esitämme tämän opinnäytetyön teoriataustan tiivistettynä.

Kuva 5. Kehittämistehtävän teoriatausta



Nuoren kehityksen alla olemme siis tarkastelleet erityisesti puberteetti ja fyysistä kehitystä, kognitiivista kehitystä, sosiaalisten suhteiden ja sosiaalisen ympäristön muuttumista sekä sosialisaatiota ja identiteetin kehitystä. Nuori ja päihteiden alla olemme perehtyneet lähinnä nuorten päihdekäyttämiseen sekä tekijöihin jotka edesauttavat

päihdemyönteisyyteen. Ehkäisevän päihdetyö osion alla olemme avanneet käsitettä nuorten ehkäisevä päihdetyö yleisesti että Kotkassa sekä nuorten ehkäisevän päihdetyön jo olemassa olevia välineitä. Viimeinen teoreettinen käsite, josta olemme etsineet teoria tietoa, on siis sosiaalinen media sekä nuoret sosiaalisen median ja internetin käyttäjinä. Käsitlemme sosiaalisen median yhteydessä myös Facebookia, joka on nuorten yksi yleisimmistä käyttämistä sosiaalisen median palveluista.

7 KYSELYTUTKIMUS NUORILLE FACEBOOK -SIVUSTON LAATIMISEN TUEKSI

Kehittämistehtävän kehittelyyn käytettävä kyselytutkimus 6.-luokkalaisille on toteutettu viikolla 13/2014, jolloin Kotkassa oli 6.-luokkalaisille suunnattu ”Selvästi reitillä”-tapahtuma. Opinnäytetyön tekijät järjestivät kyseiseen tapahtumaan ”ruutu/some”-rastin, jossa nuorten kanssa keskustellen käsiteltiin sosiaalisen median käyttöä ja sen piirteitä. Tällöin oli myös tarkoitus kartoittaa kyselyn keinoin kotkalaisnuorten kohdalla, millaiset piirteet ja aiheet tekevät sivustoista mielenkiintoisia heidän mielestään. Kyselyn tulokset puretaan tilastonanalyysin keinoin ja tuloksia käytetään yhdessä teoratiedon kanssa sivuston kehittämisessä.

7.1 Tutkimusongelmat

Kaiken tutkimuksen lähtökohtana ovat tutkimusongelmat, joihin pyritään saamaan vastauksia tutkimuksen tuloksena. Liite 4 kuvaa kyselyn laadintaulukon muodossa kyseessä olevan tutkimuksen tutkimusongelmien muokkautumista lopullisiksi kyselyssä käytettäväksi kysymyksiksi.

Kyselytutkimuksen tavoitteena oli saada vastaukset kohderyhmältä seuraaviin tutkimusongelmiin:

- Millaista päihde- ja terveystietoa nuoret haluavat sosiaalisen median kautta saada?
- Mitkä sosiaalisen median esitystavat nuoret kokevat kiinnostaviksi?

Näihin tutkimusongelmiin saatavien vastausten avulla pystymme muokkaamaan kehitystehtävän tuloksena olevaa Facebook-sivustoa ja sen sisältöä mahdollisimman kohderyhmää kiinnostavaksi.

7.2 Kyselylomakkeen laadinta

Kyselyllä selvitetään nuoria kiinnostavia aiheita ja piirteitä, joita käytetään hyväksi sivuston markkinoinnissa ja kehittämisessä. Kyselyssä ei kartoiteta ikää, nimiä tai muita tunnistetietoja millään tavalla. Vain sukupuolta kysytään, jotta analysoidessamme tuloksia voimme kiinnittää huomiota myös tyttöjen ja poikien välisiin vastauseroihin.

Tutkimusmuotona on määrällinen kyselytutkimus. Aineiston keräysmenetelmänä kysely soveltuu hyvin suureen tutkimusjoukkoon ja vakioituneen kyselylomakkeen tulosten analysointi on helpompaa kuin avoimien kysymysten analysointi. Vakioinnilla tarkoitetaan, että kaikilta kyselyyn vastaajilta kysytään samat asiat, samassa järjestyksessä sekä samalla tavalla. Kysely myös soveltuu hyvin yksilökohtaiseen mielipiteiden, asenteiden ja käyttäytymisen tutkimiseen. (Vilka 2007, 28.)

Määrällisessä kyselytutkimuksessa on tärkeää operationalisointi eli käsitteiden purkaminen rakenteellisesti konkreettisiksi kysymyksiksi ja vastausvaihtoehdoiksi. Operationalisoinnin toteuttamiseksi pitää ensin määritellä mitä asioita kyselyllä halutaan selvittää ja avata näiden käsitteiden määritelmiä. Näiden määritelmien pohjalta tehdään arkikielisiä pienempiä osa-alueita, joiden purkaminen vastausvaihtoehdoiksi on mahdollista. Kysymysten ja vastausvaihtoehtojen muotoilu on tärkeä toteuttaa niin, että kaikki vastaajat ymmärtävät ne samalla tavalla. Tämä lisää tulosten luotettavuutta ja osuvan analyysin onnistumista. (Vilka 2007, 36 – 38.)

Opinnäytetyössä tehtävän kyselyn tarkoituksena on kartoittaa kotkalaisten kuudesluokkalaisten mielipiteitä kokonaisvaltaisen terveys- ja päihdetietouden lisäämisestä sosiaalisessa mediassa. Tarkemmin haluamme saada kyselyn avulla selville, millaisia terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavia aiheita he kokevat kiinnostaviksi ja millaisin esitystavoin (ks. liite 3).

Opinnäytetyömme kehittämistehtävän kokonaistavoitteena on pääasiassa lisätä kokonaisvaltaista eli fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä sekä muuttaa päihdeasen-

teita kotkalaisten nuorten keskuudessa sosiaalisen median keinoin. Tarkemmin tavoitteista on kerrottu 2. kappaleessa. Yllä mainitut tavoitteet ovat kyselytutkimuksen kannalta olennaisimpia tavoitteita. Kyselyn suhteen terveyden lisäämistä ja päihdeasenteiden muuttamista tarkastellaan tiedon lisääntymisen näkökulmasta. Jotta terveys lisääntyisi ja päihdeasenteet muuttuisivat, uuden tiedon täytyy olla vaikuttavaa. Tieto on vaikuttavaa silloin kun se on kiinnostavaa. Kyselytutkimuksessa kartoitetaan juuri tätä kiinnostavuuden saavuttamisen näkökulmaa nuorilla.

Kiinnostavuuden osa-alueet voidaan jakaa kiinnostaviin aiheisiin ja kiinnostaviin tiedon esitystapoihin. Aiheet on rajattu kokonaistavoitteen perusteella olennaisiin ja helposti ymmärrettäviin aiheisiin liittyen kokonaisvaltaiseen terveyteen, päihdetietouteen sekä ajankohtaisiin päihde- ja terveystapahtumiin ja -uutisiin/aiheisiin. Esitystavat on rajattu Facebook-sivustolla käytettävien tiedonesittämistapojen mukaisesti. Niitä ovat videomateriaali, lehtiartikkelit, testit, animaatiot/sarjakuvat, kuvat ja kokemustarinat. Kyselyssä halutaan kartoittaa, mitkä aiheista ovat nuoria kiinnostavia ja mistä niistä he haluaisivat saada lisää tietoa, sekä millaiset esitystavat he kokevat toimiviksi ja tehokkiksi sosiaalisessa mediassa.

Kyselymuotona on strukturoitu vastauslomake, jossa hyödynnetään monivalintakysymysten nopeutta ja vaivattomuutta vastaajille. Tämä parantaa todennäköisyyttä, että kyselyllä saadaan mahdollisimman hyvä vastausprosentti ja anti kehittämistoiminnalle. Kyselylomake löytyy liitteenä 5.

7.3 Kyselyn kohderyhmä

Kysely toteutettiin Selvästi reitillä -tapahtumassa kuudesluokkalaisille kotkalaisille. Tapahtumaan osallistui koko Kotkan alueen koulujen 6.-luokkalaiset ja heitä oli n. 530. Kuudesluokkalaiset ovat 12-vuotiaita, joten he ovat liian nuoria Facebookin käyttöehtojen mukaisesti käyttämään kyseistä sivustoa. Tämän vuoksi kartoitimme kyselyn avulla yleisesti nuoria kiinnostavia terveyteen ja päihteisiin liittyviä aiheita sekä aiheiden esitystapoja sosiaalisessa mediassa, tarkentamatta väyläksi Facebookia.

Voimme perustella, miksi toteutimme kyselyn juuri tälle ryhmälle siitä huolimatta, että kyselyyn osallistuvat nuoret eroavat opinnäytetyön ikäryhmästä: Kuudesluokkalaisille tehty kysely antaa tietoa siitä, miten uudet sosiaalisen median käyttäjät ohjautuvat sivustoille ja millaisin keinoin heidät parhaiten tavoitetaan. Lisäksi olosuhteiden

ansioista on mahdollista toteuttaa kysely suurelle ryhmälle, joka tulee olemaan osana koko opinnäytetyön kohderyhmää lähitulevaisuudessa.

7.4 Kyselyn toteutus

Ennen kyselyn toteuttamista tutkimuslupa hankittiin Kotkan kaupungin hyvinvointipalveluilta. Tutkimusluvan saamiseksi vaadittavien muutosten ja uuden käsittelypalaverin takia kyselyn aloittaminen viivästyi yhdellä viikolla ja Selvästi reitillä tapahtumasta kaksi ensimmäistä päivää jäi pois kyselyn piiristä. Näihin kahteen päivään sisältyi 161 vastaajaa, joten kyselyn lopullinen vastaajamäärä oli 358.

Kyselyyn vaaditut muutokset liittyivät kysyttävien käsitteiden yksinkertaistamiseen seuraavasti:

”mielenterveys ja siihen vaikuttavat tekijät” → ”Onnellisuus ja mielen hyvään oloon vaikuttavat asiat”

”fyysinen terveys ja siihen vaikuttavat tekijät, liikunta” → ”terveys ja liikunta”

”sosiaaliset taidot, ystävyssuhteet” → ”ystävät ja uusiin ihmisiin tutustuminen”

”päihteiden käyttö, niiden haittavaikutukset, suomalaisten nuorten päihdekulttuuri” →

”Päihteiden käyttö (alkoholi, tupakka, huumeet), niiden haittavaikutukset”

”paikalliset päihde- ja terveystapahtumat” → ”paikalliset nuorille suunnatut tapahtumat”

”ajankohtaiset päihde- ja terveysasiat/-uutiset” → ”Uutta tietoa päihteistä ja terveydestä”

Esitystapaosiossa eli kysymyksessä 2 tarvittava muutos oli ”testit, esim. testaa itsesi” -kohdan poistaminen kyselystä. Lisäksi kysymyksen asetteluun tehtiin muutos ”valitse korkeintaan kaksi itsellesi tärkeintä vaihtoehtoa rastittamalla.” Kaikkien tarvittavien muutosten perusteena oli kyselyn muokkaaminen mahdollisimman ymmärrettäväksi ja yksiselitteiseksi, sekä kyselyn kohderyhmän yleistä kehitystasoa vastaavaksi. Työn liitteinä 5 ja 6 ovat kyselylomakkeet ennen ja jälkeen tutkimusluvan saamista.

Kyselyn toteutus tapahtui pienryhmätilanteissa some/ruutu-rastin päätteeksi. Ryhmät olivat kooltaan 8 – 10 nuorta. Nuoret saivat kyselylomakkeet ja kynät ja täytettyään lomakkeet nuoret palauttivat ne suljettuun pahvilaatikkoon. Vastaustilanne pyrittiin rauhoittamaan siten, ettei vastauksista keskusteltu vieressä istuvien kavereiden kanssa. Vastaustilanteessa vain muutamalla nuorella oli kysyttävää kyselyyn vastaamisesta. Kyselyyn vastaaminen rastin päätteeksi tuntui luontevalta, sillä rastilla keskusteluissa oli herätelty nuoria pohtimaan sosiaalista mediaa.

7.5 Kyselyn luotettavuus

Tutkimuksen tulee noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä ollakseen eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa. Tutkimuksen toteuttamisessa tulee olla huolellinen, rehellinen ja tarkka. Tutkimus suunnitellaan, toteutetaan ja raportoidaan asiaankuuluvalla ja tieteellisesti hyvän käytännön mukaisella tavalla. (Tenk 2012.)

Kyselytutkimuksen luotettavuutta arvioidessa tarkastellaan sen reliaabeliutta ja validiutta, sekä kokonaisluotettavuutta. Reliaabelius tarkoittaa tulosten pysyvyyttä mittauksesta toiseen sekä sitä arvioidessa tarkastellaan perusjoukon otoskokoa ja laatua, vastausprosenttia ja mahdollisia mittausvirheitä. Validius tarkoittaa tutkimuksen kykyä mitata haluttua asiaa. Eli miten tutkimuksessa käytetyt käsitteet on purettu arki-kielisiksi ja yksiselitteisiksi. Kokonaisluotettavuus toteutuu koko tutkimusprosessin aikana tapahtuvalla kriittisellä ja perusteellisella tutkimuksen toteuttamisen arvioinnilla ja esimerkiksi aiheen rajauksella. (Vilkkä 2007, 149 – 154.)

Kyselyyn osallistuneita nuoria oli 358 ja tutkimukseen hyväksyttyjä vastauslomakkeita oli 350. Tällöin vastausprosentti oli 97,8 %. Perusjoukon koko ja erinomainen vastausprosentti tekevät tutkimustuloksista hyvin kohderyhmäänsä kuvaavia. Tutkimuksen reliaabeliutta lisää se, että kaikki vastauslomakkeet on käsitelty molempien opinnäytetyön tekijöiden yhteistyönä ja laskutoimitukset on tarkistettu.

Kyselyssä vastausvaihtoehtoja on rajattu paljon, joten tutkimustulokset eivät kuvaa kohderyhmän kokonaisvaltaista mielenkiintoa. Sen sijaan tutkimuksella voidaan selvittää rajattujen aiheiden kiinnostavuuden ja tehokkuuden painottumista vastaajien mielipiteissä.

Tutkimuksen validiutta tukee se, että vastaajat eivät suurimmalta osin joutuneet kysymään lisäohjeistusta kyselyn täyttämisestä. Aineiston käsittelyvaiheessa ilmeni vain vastausvaihtoehtojen lukumääräohjeistuksen huomiotta jättöä, mutta muutoin ei ole syytä ajatella, että kohderyhmä ei olisi ymmärtänyt kyselylomaketta. Kysymysten muotoilussa on myös käytetty apuna Kotkan hyvinvointipalvelujen sekä EPT-koordinaattori Minna Keverin asiantuntijuutta tutkimusluvan hakuvaiheessa. Tämä asiantuntijoiden hyödyntäminen vähensi opinnäytetyön tekijöiden tutkimuksellisen kokemattomuuden aiheuttamia ongelmia tutkimuksen validiteettiin. Kyselylomakkeen operationalisointiin saatu apu oli korvaamatonta.

Epätarkkuutta tutkimustuloksiin aiheuttaa monien vastaajien tarkoitettua useampien vastausvaihtoehtojen valinta. Kuitenkin, vaikka ohjeistuksessa oli tavoiteltu vain kahta vastausvaihtoehtoa, niin ei ole oleellista rajata pois vastauksia, joissa useammat vastausvaihtoehdot on koettu mielenkiintoisiksi tai tehokkaiksi. Odotettua suurempi mielenkiinnon osoitus vahvistaa käsitystä tutkimuksen yleisestä ajankohtaisuudesta. Aineiston käsittelyvaiheessa on rajattu tutkimuksen ulkopuolelle paitsi puutteellisesti tai väärin täytetyt vastauslomakkeet, myös lomakkeet, joissa on valittu kaikki vastausvaihtoehdot.

Tutkimuksen kokonaisluotettavuus on hyvä, sillä reliaabelius ja validius ovat toteutuneet hyvin ja kyselyllä on saatu vastaukset haluttuihin kysymyksiin. Suuri perusjoukko antaa kattavan kuvan kotkalaisten kuudesluokkalaisten mielipiteistä. Toisaalta tutkimustulokset eivät ole suoraan sovellettavissa koko opinnäytetyön kehittämistehtävän kohderyhmään, sillä nuorten ikäryhmissä mielipide-erot voivat olla suuria. Tulokset ovat kuitenkin suuntaa antavia yleisellä tasollakin.

7.6 Tutkimustulokset

Kyselyyn vastattiin Selvästi reitillä -tapahtuman yhteydessä, jolloin saamme vastauslomakkeet heti tapahtuman päätyttyä. Näin ollen voimme aloittaa tutkimuksesta saadun aineiston käsittelyn heti. Tutkimuksen aineisto käsiteltiin niin, että lomakkeet tarkistettiin molempien opinnäytetyön tekijöiden toimesta ja poistettiin asiattomasti täytetyt sekä puutteellisesti täytetyt lomakkeet. Tämän jälkeen tiedot syötettiin ja tallennettiin sellaisessa muodossa, että ne pystyttiin tutkimaan numeraalisesti. (ks. Vilka 2007, 106.)

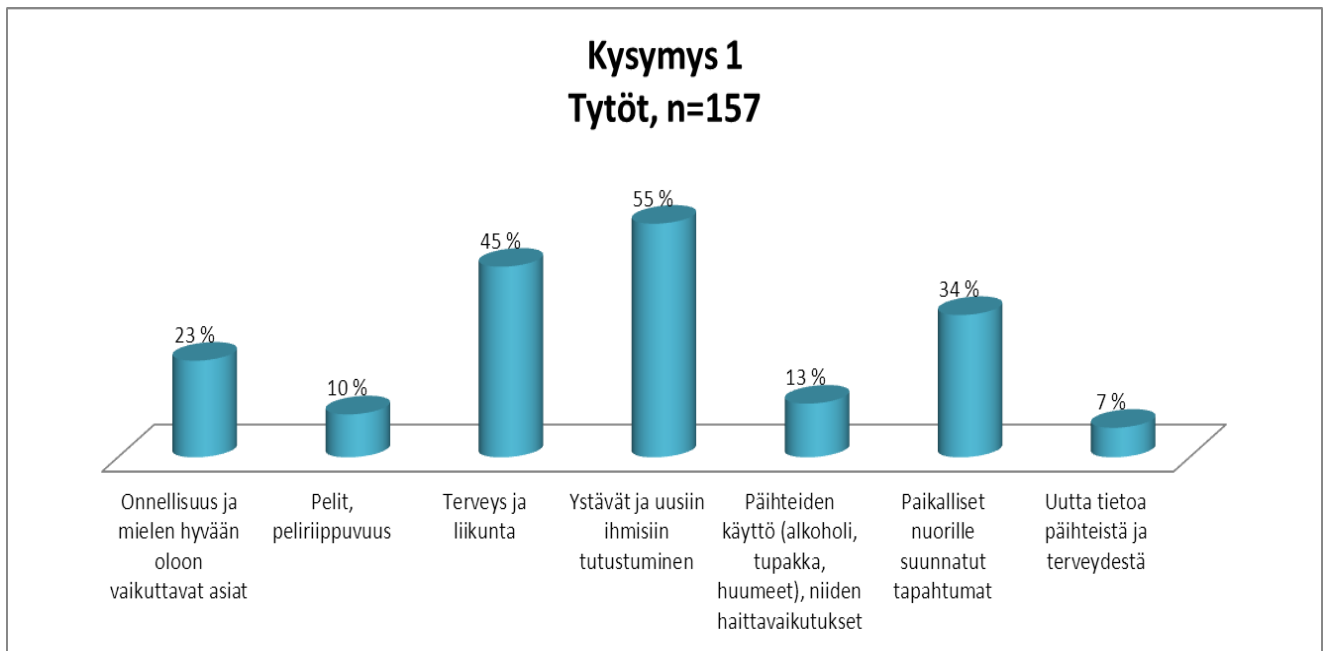
Tulosten analysoinnissa tarkastelimme sitä mitkä vastausvaihtoehdoista sai nuorilta eniten mielenkiintoa ja mitkä taas eivät. Kiinnitimme huomiota myös sukupuolien välisiin eroihin. Tulokset analysoimme tilastollisen analyysin keinoin taulukko-ohjelmaa hyväksi käyttäen. Tarkastelimme tulosten frekvenssiä eli havaintojen lukumäärää, sekä vastausten prosentuaalisia eroja (ks. Vilkkä 2007, 121). Aineiston purkamisen jälkeen kysymyslomakkeet hävitettiin kontrolloidusti ja tietosuojaa noudattaen.

Tutkimuksen tulokset tullaan esittämään numeerisesti taulukon muodossa sekä pylväsdiagrammin avulla. Näitä taulukossa esiintyviä tuloksia tulee myös avata kirjalliseen muotoon. Lukijan voi olla hankala tulkita taulukoita, jos ne sisältävät paljon tietoa ja ovat suuria. (ks. Vilkkä 2007, 135, 138, 142.) Selvytyden vuoksi tutkimuksessa olevista kahden pääkysymyksen vastauksista tehdään molemmista omat taulukot. Myös vastausten erottelu vastaajien sukupuolen perusteella on mielekästä. Tutkimuksen tulokset toimitetaan sähköisesti Kotkan kaupungin kirjaamoon.

Kyselyyn osallistui 358 kotkalaista 6.-luokkalaista. Kyselyyn vastanneista 157 oli tyttöjä ja 193 poikia. Kahdeksan puutteellisesti täytettyä vastauslomaketta poistettiin kyselystä aineiston käsittelyvaiheessa. Vastanneista nuorista suurin osa oli valinnut enemmän vastausvaihtoehtoja kuin kyselyssä pyydettiin, mutta tämä ei vaikuta kyselyn luotettavuuteen, sillä tutkimus on suuntaa antava. Kyselyn tarkoituksena oli kertoittaa nuoria kiinnostavia aiheita sekä heitä miellyttäviä esitystapoja, jonka vuoksi emme kokeneet tarvetta rajata kyselystä pois kahta useampia vastausvaihtoehtoja valinneita.

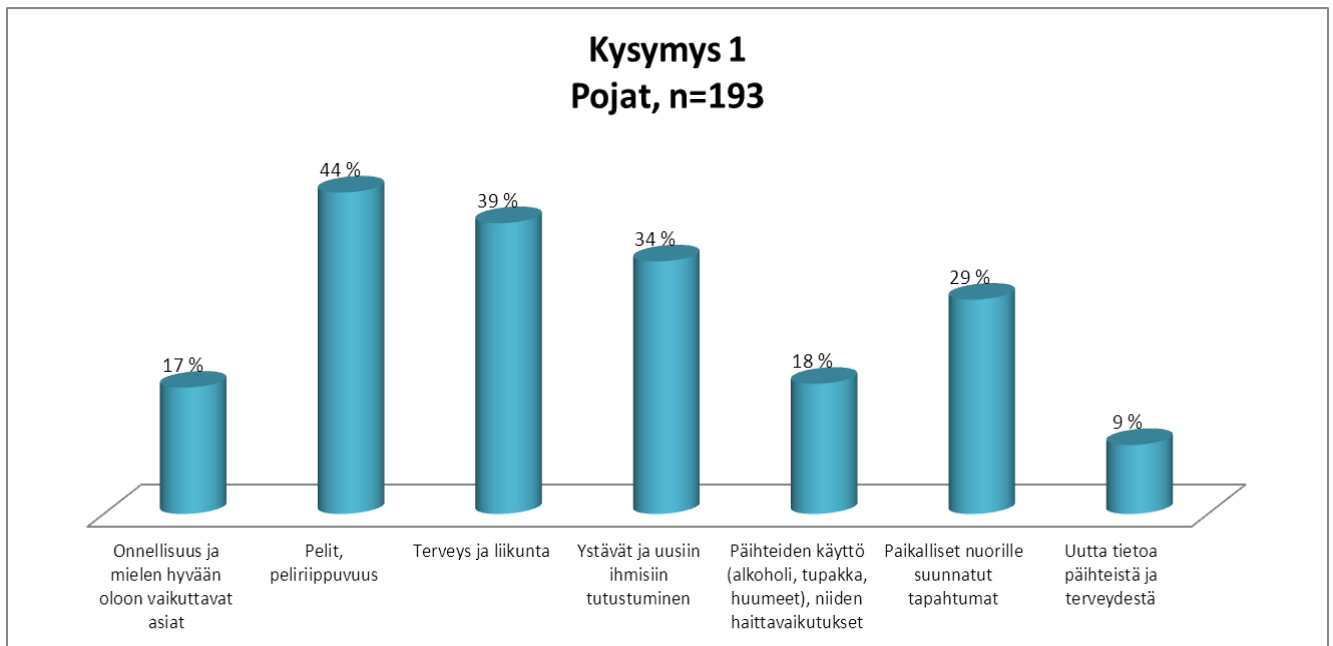
7.6.1 Tutkimusongelma 1: Millaista päihde- ja terveystietoa nuoret haluavat sosiaalisen median kautta saada

Kyselytutkimuksen tulokset on kuvattu pylväsdiagrammeina. Numeerisesti taulukon muodossa tulokset löytyvät liitteenä 7.



Kuva 6. Millaista päihde- ja terveystietoa nuoret haluavat sosiaalisen median kautta saada, tyttöjen vastaukset.

Kuvassa 6 on kuvattu 1 kysymykseen vastanneiden tyttöjen kiinnostuksen kohteiden jakautumista. Ehdottomasti kiinnostavimmaksi tyttöjen vastauksissa osoittautuivat ystävät ja uusiin ihmisiin tutustuminen sekä terveys ja liikunta. Vähiten kiinnostusta sai uusi tieto päihteistä ja terveydestä.

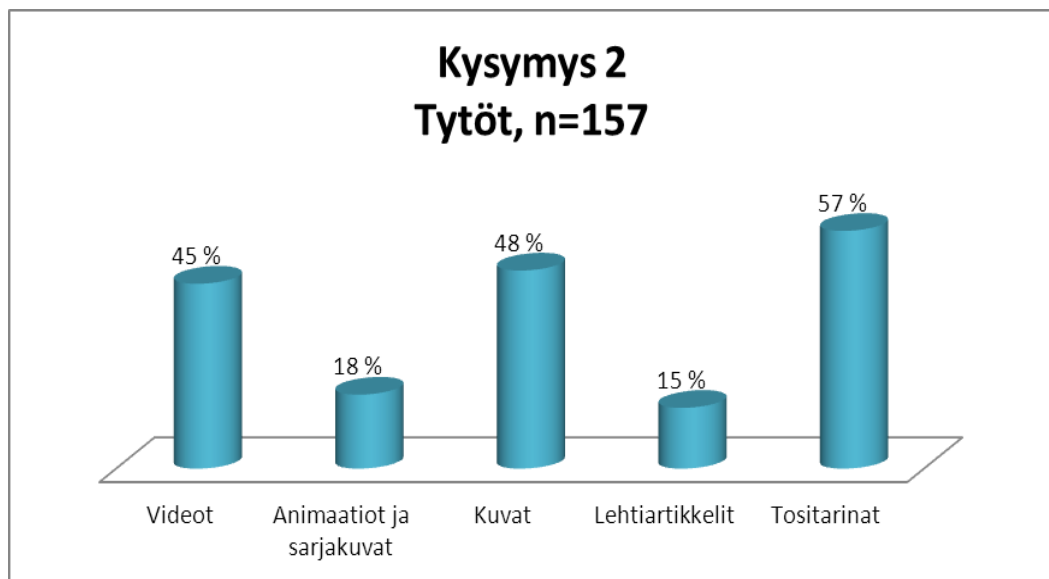


Kuva 7. Millaista päihde- ja terveystietoa nuoret haluavat sosiaalisen median kautta saada., poikien vastaukset

Kuvassa 7 on kuvattu 1 kysymykseen vastanneiden poikien kiinnostuksen kohteiden jakautumista. Ehdottomasti kiinnostavimmaksi poikien vastauksissa osoittautuivat pelit, peliriippuvuus sekä terveys ja liikunta. Vähiten kiinnostusta taas sai uusi tieto päihteistä ja terveydestä.

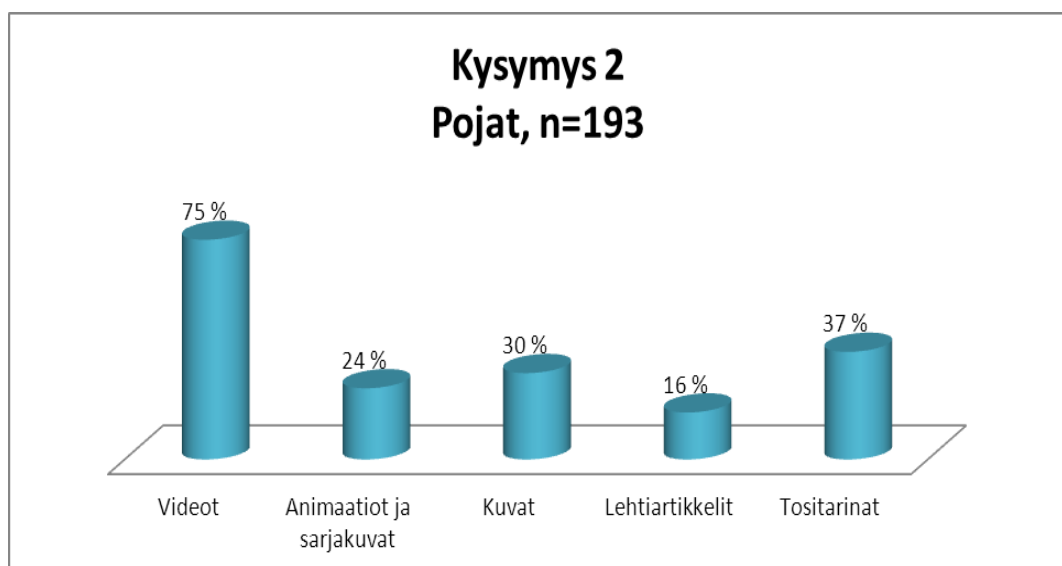
Toisin kuin tytöillä, poikien vastauksissa oli paljon enemmän hajontaa ja poikia kiinnostavia aiheita oli huomattavasti enemmän. Poikien vastauksissa ei ole yhtä selvästi yhtä ylivoimaista suosikkia kun taas tytöillä on. Tytöillä eniten kiinnostavimman aiheen ja toiseksi kiinnostavimman aiheen välillä oli 10 % ero, kun taas pojilla ainoastaan 5 %. Myös tyttöjen eniten kiinnostavimman ja vähiten kiinnostavimman välinen ero on suurempi (48 %) kuin pojilla (35 %).

7.6.2 Tutkimusongelma 2: Mitkä sosiaalisen median esitystavat nuoret kokevat kiinnostaviksi



Kuva 8. Mitkä sosiaalisen median esitystavat nuoret kokevat kiinnostaviksi, tyttöjen vastaukset.

Kuvassa 8 on esillä 2 kysymyksessä kysyttyjen erilaisten tiedon esitystapojen tehokkuutta kyselyyn vastanneiden tyttöjen mielestä. Ehdottomasti tehokkain tapa antaa tietoa oli tyttöjen mielestä tositarinat ja tehottomin tapa sen sijaan ovat lehtiartikkelit.



Kuva 9. Mitkä sosiaalisen median esitystavat nuoret kokevat kiinnostaviksi, poikien vastaukset.

Kuvassa 9 on esillä 2 kysymyksessä kysytyjen erilaisten tiedon esitys-tapojen tehokkuutta kyselyyn vastanneiden poikien mielestä. Ehdottomasti tehokkain tapa antaa tietoa oli poikien mielestä videot ja tehottomin tapa sen sijaan ovat lehtiartikkelit.

8 FACEBOOK-SIVUSTON LAATIMINEN

Facebook-sivuston laatiminen koostuu sivuston teknisestä toteutuksesta, sisällön esivalmistelusta, markkinoinnista ja arvioinnista. Markkinointia toteutimme erillisellä nimikilpailulla ja osallistumalla nuorten iltaan nuorisotalo Vessussa.

8.1 Sivuston tekninen toteutus

Sivuston laatimiseen vaikuttavat monenlaiset käytännön tekijät. Sivuston asetukset on saatava oikeiksi, jotta sen käyttö ja toiminta ovat halutunlaisia. Tässä käytimme apuna Facebookin omaa ohje- ja tukikeskusta.

Sosiaalisen median palvelua käyttäessä tulee aina pohtia myös tietoturvaa. Tietoturvalla tarkoitetaan toimenpiteitä, joissa päätetään tietoturvan suuntaviivat ja turvallisuutta parantavat toimenpiteet. Tietoturvariskejä tulee kartoittaa tietyin väliajoin ja toimintaa muuttaa riskien syntyessä. (Paavilainen 1998, 48 - 49.)

Sivuston pääkäyttäjänä on EPT-koordinaattori. Muokkaus- ja kehittäelyvaiheen ajaksi asetimme omat Facebook-profiilimme editoijiksi, jolloin pystymme helposti tekemään asetuksia ja lisäyksiä sivustolle. Sivustolle muokkauksia ja julkaisuja tehtäessä on aina näkyvissä kuka käyttäjä on kyseiset päivitykset tehnyt. Me minimoimme tietoturvariskiä sillä, että sivuston ja opinnäytetyön valmistumisen jälkeen poistamme itsemme editoijajoista ja ohjaamme sivuston pääkäyttäjää muuttamaan sivuston salasanan. Muistutamme myös siitä, että koska sivusto on Kotkan kaupungin terveydenedistämisyksikön, ei ole suotavaa jättää sivustoa koskaan auki ilman uloskirjausta. Suosittelemme käytettävän sivustoa vain työpaikalla, jolloin sivusto pysyy varmasti siistinä ja haittaohjelmien riski pienenee.

Sivuston asettelu on Facebookissa aina tietynlainen, kuitenkin kuvilla ja sisällöllä voidaan vaikuttaa sivuston ulkoasuun huomattavasti. Omalle sivustollemme onkin kehitetty aikajanakuva, jonka tarkoituksena on toimia taustana myös erilaisissa julisteissa

sekä mainoksissa. Facebook-sivustolle on tulossa myös logo, joka toimii profiilikuvana. Minna Keveri on ollut yhteydessä Kymenlaakson ammattikorkeakoulun Graafiseen suunnitteluun, josta on luvattu logo tehdä.

8.2 Sivuston sisällön esivalmistelu

Käytimme hyödyksemme sivuston sisällön luomisessa Selvästi reitillä -tapahtuman kyselyn tuloksia. Sivustolle on lisätty nuoria kiinnostavista aiheista linkkejä, kuvia ja videoita. Sivuston sisältö kasvaa koko ajan sivuston vanhetessa, ja muuttuu aina sen mukaan, mikä on yhteiskunnallisesti ajankohtaista ja kuitenkin nuorten mielestä mielenkiintoisia aiheita.

Kaikki sivustolle lisätty materiaali on aina ensin käyty läpi ja tarkasti mietitty onko materiaali sopivaa Facebookin käyttäjien ikä huomioiden. Sivuston sisällön halutaan kuitenkin olevan opettavaista ja sellaista, että nuori voisi siitä myös hyötyä. Sivuston sisältöön voi tarkemmin tutustua osoitteessa: https://www.facebook.com/ehkaiseva-paihdetyo.kotka?notif_t=page_user_activity.

Facebook-sivustolla ei voi, koskaan toimia nimettömästi, joten sivuston materiaalin ei haluta olla liian henkilökohtaista mikä antaa yksityisyydensuoja sekä käyttäjälle että ylläpitäjälle. Sivustolla ei voi myöskään käydä keskusteluja anonyymisti ei edes yksityisviestien kautta. Muistutetaan kuitenkin, että ehkäisevän päihdetyön koordinaattori on vaitiolovelvollinen, vaikka hän käyttäjiltä yksityisviestejä saisikin. Tällöin viestit tulisi poistaa välittömästi.

8.3 Sivuston markkinointi

Sivuston markkinoimiseksi meidän oli tarkoitus osallistua ehkäisevän päihdetyön viikolle 2014 syksyllä. Tähän tapahtumaan emme kuitenkaan päässeet osallistumaan kiireellisen aikataulumme vuoksi. Kävimme myös keskustelua työelämäkoordinaattori Minna Keverin kanssa siitä, mihin meidän olisi hyvä hänen mielestään kiinnittää huomiota opinnäytetyössämme tiukkaan aikataulumme nähden. Keskustelun jälkeen hän oli sitä mieltä kanssamme, että sivuston markkinointi voitaisiin hyvin siirtää hänelle koska Minna Keveri, Kotka ehkäisevän päihdetyön koordinaattorina tavoittaa Kotkalaiset nuoret parhaiten työnsä kautta. Hän pystyy myös itse markkinoidessaan sivustoa päättää mihin tarkoitukseen ja millaiselle ryhmälle hän sivua haluaa markkinoida.

Myöskään aikaisemmin mainittua lehtiartikkelisarjaa ei ole vielä ilmestynyt, joten markkinointi tätä kautta jää myöhemmäksi.

Osallistuimme kuitenkin markkinointiin järjestämällä nimikilpailun sekä kävimme keskustelemassa Kotkan nuorisotalolla nähdäksemme, miten voisimme tavoittaa Kotkalaisia nuoria ja millaiset asiat he kokevat tärkeiksi.

8.3.1 Nimikilpailu

Suunnittelimme yhdessä työelämäohjaajamme kanssa Facebook nimikilpailua, jonka tarkoituksena oli tavoittaa nuoria ja saamaan heitä käymään ja käyttämään sivustoa. Nimikilpailun tarkoituksena oli siis keksiä luomallemme Facebook-sivustolle nimi, jota sivusto tulee jatkossa käyttämään.

Kilpailua varten loimme julisteen (ks. liite 7) mainostaaksemme kilpailua. Juliste on työelämäkoordinaattorin hyväksymä. Julisteita lähetettiin kaikkiin yläkouluihin, lukioihin, ammattikouluihin sekä nuorisotaloille ympäri Kotkaa. Pääpalkintona kilpailussa oli 100 €:n lahjakortti voittajan itse valitsemaan liikkeeseen. Palkinnon kustansi Kotkan terveydenedistämisyksikkö.

Kilpailu toteutettiin 1.9.–29.9.2014 välisenä aikana, jonka aikana nuoret saivat osallistua kilpailuun lähettämällä nimiehdotuksen Facebook-sivustollemme. Saatuja nimiehdotuksia oli muun muassa: *elämä on vasta nuori, koska et ole yksin, voittajana selviytynyt, turvasatama, roll the dice, again, yksin ei kukaan jää, nuorten parempi huominen, taistele koska pystyt, voima, korneri*. Sivuston voittaja nimeksi valitsimme yhdessä työelämäkoordinaattorin kanssa kornerin, ja nyt sivusto toimii nimellä **Korneri KOTKA**.

Nimikilpailu ei kuitenkaan tuonut niin paljon tykkääjiä sivustolle, kuin olisimme toivoneet. Mietimme tähän syytä, sillä mielestämme 100 €:n lahjakortti on hyvä motivaatio osallistumiselle. Myöhemmin 15.10.2014 tapaamisessa nuorisotalo Vessussa, oitimme järjestämämme nimikilpailun puheeksi. Keskusteltaessa nuorten kanssa tuli esille, että lähettämiämme julisteita ei ole ollut lisätty kaikkien koulujen eikä nuorisotalojen ilmoitustaululla, minkä vuoksi nuorien tieto kilpailusta on jäänyt kovin rajalliseksi.

8.3.2 Nuorten ilta nuorisotalolla

Kävimme yhdessä työelämä koordinaattori Minna Keverin kanssa Karhulan nuorisotalo Vessussa 14.10.2014. Nuorten illassa kerroimme hieman opinnäytetyöstämme ja erityisesti Facebook-sivustostamme, jota olemme kehittämässä. Iltaan osallistui noin 20 alle 18-vuotiasta nuorta. Heistä kaikki oli Facebookin käyttäjiä, joten tästä voimme päätellä, että Facebook on edelleen hyvä tapa tavoittaa juuri opinnäytetyömme kohderyhmää.

Kerroimme heille siitä, mikä sivuston tarkoitus on, jonka jälkeen kävimme avointa keskustelua aiheesta. Moni nuori nosti esille, että kilpailut ovat aina kivoja ja erityisesti silloin, kun on riittävän hyvä palkinto. Keskustelimme myös siitä, millaisista asioista he haluaisivat saada tietoa tällaisilla sivuilla ja kuinka. Nuoria kiinnosti eniten saada tietoa tapahtumista, jotka ovat suunnattu nuorille. Heitä kiinnostivat myös liikuntaa ja hyvään oloon liittyvät asiat. Nuorten mielestä kaikkein mielenkiintoisimpia tapoja tuoda asioita esille olivat sarjakuvat sekä erilaiset internetistä ladattavat videot. He sanoivat myös, että lehdistä he lukevat sellaiset uutiset, jotka ovat lyhyitä ja riittävän selkeitä.

Vaikka nuorten ilta oli melko lyhyt ja keskustelulle ei ollut varsinaisesti mitään pohjaa, oli ilta opinnäytetyön kannalta hyvinkin antoisa. Sieltä saatiin juuri tällä hetkellä nuoria kiinnostavista asioista tietoa ja myös me saatiin vietyä tietoa nuorille. Opinnäytetyön jatkoa ajatellen, sovimme Vessun nuorisohjaaja kanssa, että opinnäytetyön valmistuttua laadimme julisteita sivustosta, joita Minna Keveri toimittaa nuorisotaloille henkilökohtaisesti. Työelämäkoordinaattorimme menee myös myöhemmin markkinoimaan uudelleen Korneria nuorisotaloille. Tässä ajatuksena se, että nuoret saavat hieman haudutella asiaa, jolloin heillä voi olla jo jotain uusia ideoita. Sivuston ulkonäöstä nuoret sanoivat, että jokin profiilikuva olisi kiva ja hyvä olla. Kuva voisi olla heidän mielestä sellainen, joka olisi helppo yhdistää Korneriin, kuten logo.

8.4 Arviointi

Opinnäytetyön teon aikana sivuston aktiivisuus ei ole vielä lähtenyt käyntiin, joten käyttäjäarviointia ja palautekyselyitä ei ole ollut tarkoituksen mukaista toteuttaa. Itse sivuston hallinnoitsijoina olemme havainneet, että sivustojen sisällön muokkaus ja li-

säys on kohtuullisen yksinkertaista. Palveluun on myös sisäänrakennettu ominaisuuksia esim. tapahtumien järjestämistä, joita on kenties hyödyllistä käyttää tulevaisuudessa.

Olemme kuitenkin pystyneet jo markkinointihankaluuksien näkökulmasta arvioimaan tehottomia nuorten tavoittamisväyliä. Kouluihin viestin saa parhaiten vietyä itse toimittamalla tiedotteet tai julisteet ilmoitustauluille. Sähköinen viestintä oppilaitokselle on kohtuullisen epäluotettavaa oletettavasti suuren työmäärän ja sähköpostien suuren määrän vuoksi. Myös tiukat aikarajat kilpailulle saattoivat aiheuttaa myöhäisiä herätyksiä kilpailuun osallistumiselle, sillä nuorten keskuudessa ”puskaradio” on usein tehokkain.

9 POHDINTA

Nuorten päihteiden käyttö on Etelä-Suomessa näkyvillä enemmän kuin muualla Suomessa. Koemme tärkeäksi nuorten ehkäisevän päihdetyön, ja opinnäytetyömme ansiosta saimme olla mukana luomassa uutta välinettä Kotkan ehkäisevään päihdetyöhön. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kehittää Facebook -sivusto nuorten ehkäisevän päihdetyön välineeksi Kotkan ehkäisevän päihdetyön koordinaattori Minna Keverin käyttöön. Työelämäohjaajamme Keveri on ollut tiiviisti mukana opinnäytetyöprosessissamme. Hän on tuonut paljon esille, miten tärkeä opinnäytetyömme on hänelle hänen työnsä kehittymisen kannalta.

Teoreettisena pohjana olemme käyttäneet tutkimuksia sekä kirjallisuutta ehkäisevästä päihdetyöstä, sosiaalisesta mediasta sekä nuoren kehityksestä. Toteutimme kehittämistehtävän tueksi myös kyselytutkimuksen kotkalaisille 6.-luokkalaisille nuorille, josta saimme ideoita ja joka toimii perustana Facebook-sivustollemme.

Ehkäisevä päihdetyö on tärkeä osa myös sairaanhoitajan työnkuvaa ja ammatillista vastuuta työpaikasta huolimatta. Olemme opinnäytetyön prosessin aikana oppineet huomioimaan yhteiskunnallista näkökulmaa ehkäisevään päihdetyön sekä solmimaan sen myös sairaanhoitajan arkipäiväiseen työnkuvaan.

Kehittämistehtävä on selkiyttänyt meille käsitystä ihmisen kokonaisuudesta ja eri fyysis-, psyykkis-, sosiaalisten osa-alueiden liittymistä saumattomasti toisiinsa. Tämän

vuoksi olemme käsitelleet Facebook-sivustolla hyvinvointia kokonaisuutena, eikä pelkästään päihteiden käytön näkökulmasta.

Opinnäytetyö oli prosessina erittäin haastava ja vaativa. Emme mielestämme päässeet täydelliseen lopputulokseen esimerkiksi markkinoinnin suhteen, emmekä saaneet sivustolle mielestämme riittävästi käyttäjiä. Opinnäytetyön edetessä meidän on ollut pakko myöntää, ettemme pystyisi toteuttamaan yhden opinnäytetyön aikana kaikkea mitä olimme alun alkaen suunnitelleet. Tavoitteeseen pääsimme kuitenkin siinä mielessä, että saimme Facebook-sivuston laadittua ja teimme mielestämme arvokasta pohjatytöä EPT-koordinaattorin työn tueksi.

9.1 Kehittämistehtävän aikana ilmenneitä haasteita

Suurimmaksi haasteeksi kehittämistehtävän alkuvaiheessa ilmeni opinnäytetyön kokonaisuuden jäsentäminen ja aihealueen rajaaminen erityisesti kirjallisen työn osalta. Prosessin aikana työn painopiste on muuttunut luonnollisesti mukaillen työn edistymistä, mutta tämä aiheutti haasteita pysyä tarkoituksenmukaisella suunnalla välttämättä rönsyilyä. Opinnäytetyöntekijöiden kokemattomuus tutkijoina aiheutti ajoittain vaikeuksia erityisesti tutkimuksellisen osuuden kohdalla.

Sivuston markkinointi ja käyttäjien saaminen sivustolle oli koko prosessin ajan suoranaista murheenkryyniä. Keskusteltuaamme työelämäohjaajamme kanssa prosessin loppupuolella, tulimme siihen tulokseen, että markkinointia toteutetaan myöhemmässä vaiheessa eri tahojen toimesta, ja meidän pääasiallinen tavoitteemme on toteuttaa kirjallinen työ loppuun ja Facebook-sivusto siihen pisteeseen, että vetovastuu voidaan siirtää hänelle. Markkinoinnin merkitys tässä vaiheessa meidän työmme osalta väheni toissijaiseksi tavoitteeksi.

Aikataulutus on ollut haastavaa tiiviiden opintojen ja niiden ohessa työskentelyn vuoksi. Aikataulujen yhteensovittaminen ei ole aina ollut helppoa. Tekniset vaikeudet ovat myös vaikuttaneet Facebook-sivuston toteuttamiseen. Lisäksi kesäajan työkiireet ja toisen opinnäytetyöntekijän vaihto-opiskelujakso ulkomailla aiheuttivat kohtuullisen pitkän tauon yhteiselle kirjallisen työn toteuttamiselle. Olemme kuitenkin näistä stressiä aiheuttavista haasteista huolimatta selviytyneet työn toteuttamisesta melko hyvin. Nämä kyseiset haasteet ovat myös kasvattaneet meitä sairaanhoitajan ammattiin, jossa vuorotyö, teknologia ja ajan löytäminen ovat melko yleisiä haasteita.

Kirjastoteknisten muutosten myötä opinnäytetyöprosessin aikana tiedonhaku ja aineiston saanti muuttui hieman hankalammaksi, eivätkä kaikki materiaalit olleet enää saatavilla entiseen tapaan. Kirjastojen kirja-aineisto on nykyään kattavaa, mutta seassa on paljon erittäin vanhentunutta materiaalia. Onneksi verkkoaineistojen saanti on yleistä ja monet luotettavat organisaatiot pitävät yllä ajantasaista internet sivustoa.

9.2 Etiikka ja luotettavuus

Sairaanhoitajan eettisissä ohjeissa on ensimmäisenä mainittu terveyden edistäminen ja ylläpitäminen, tämän lisäksi kehitystehtäväämme koskettava eettinen ohje on potilaan ja asiakkaan luottamuksellisten tietojen säilyttäminen salassa (Sairaanhoitajaliitto, 1996). Terveyden edistäminen on myös Terveydenhuoltolain ensimmäisiä aiheita ja syitä (Terveydenhuoltolaki).

Tässä opinnäytetyössä olemme pitäneet tätä terveyden edistämistä ensimmäisenä ohje-nuoranamme ja pyrkineet löytämään keinon edistää nuorten terveyttä nykyaikaisin keinoin. Sosiaalisessa mediassa ihmiset saavat paljon tietoa toisilta ihmisiltä ja on muistettava, että kaikki tämä tieto ei ole terveyttä edistävää eikä todellista. Me pyrimme korjaamaan ja ehkäisemään tätä tuottamalla sosiaalisen median väylän kautta tuoretta tutkittua tietoa nuoria kiinnostavalla tavalla. Pyrkimyksenämme on myös kehittää keskusteluväylä nuorien ja EPT-koordinaattorin välille. Tämä keskusteluväylä mahdollistaa EPT-koordinaattorin toiminnan optimoimisen, jotta hän pystyy palvelemaan nuorten kohderyhmän tarpeita ja järjestämään esim. tapahtumia, joista nuoret itse kokevat hyötyvänsä.

Kehittämistehtävän tuottaman Facebook-sivuston ei ole tarkoitus toimia yksilökohtaisena neuvontapalstana vaan yleisempänä keskusteluympäristönä. Tästä huolimatta on syytä pohtia sivustolla vierailevien nuorten yksityisyyden suojan säilymistä ja tietoturvaa. Kaikki Facebookin käyttäjät toimivat käyttäjänimensä takana, ja jokainen pystyy itse säätelemään yksityisyysasetuksensa. Yksityisviestit ovat ainoastaan vastaanottajan ja lähettäjän välisesti nähtävissä, ja on mahdollista että joku nuorista käyttäjistä tulee tuomaan yksityisviestissä esille arkaluontoisia asioita esim. etsiessään apua kehittämämme sivuston avulla.

EPT-koordinaattori on salassapitovelvollinen ja huolellisella toiminnallaan pystyy esittämään salassa pidettävien asioiden paljastumisen omalta osaltaan. Apua etsiville nuorille pystyy välittämään yhteystietoja tai tiedonlähteitä lisäämällä niitä sivustolle yleisesti nähtäväksi, kuitenkin varoen paljastamatta että kukaan yksittäinen henkilö olisi tämän tiedon tarpeessa. Tällä toimintatavalla voidaan myös auttaa useampia ihmisiä, jos toisellakin nuorella on sama ongelma. Tulee myös huolehtia yksityisviestien poistamisesta ja siitä etteivät ulkopuoliset ihmiset näe paitsi viestejä, myöskään niitä lähetäneiden nuorten nimiä tai kuvia.

Etiikka sosiaalisessa mediassa herättää paljon keskustelua erityisesti kun kyseessä on hoitoalaan liittyvä sosiaalisen median hyödyntäminen. Kansainvälisissä tutkimuksissa on koottu yhteen suosituksia ja ohjesääntöjä, joita terveydenhuollon ammattilaisten tulisi noudattaa käyttäessään sosiaalista mediaa. Nämä ohjeistukset pätevät sosiaalisen median käyttäytymiseen niin yksityishenkilönä kuin ammattilaisenaakin. Kivijalkana ohjeiden ja käyttäytymisen pohjana on lakien noudattaminen potilaan ja asiakkaan yksityisyydensuojan noudattamiseksi. (Basevi, Reid & Goldbold 2014; Knudson 2012; NCSBN.)

Tärkeintä sosiaalisessa mediassa toimiessa on aina pitää mielessä, että siellä julkaistu tieto on julkista ja kohtalaisen pysyvää. Poistettuunkin tietoon pääsee useimmiten käsiiksi. Useimmiten yksityisyyden suojan rikkoutumistilanteet sosiaalisessa mediassa ovat olleet tahattomia ja johtuneet vajavaisesta tiedosta juuri näiden asioiden suhteen. Terveydenhuollon ammattilaisen tulisikin pyrkiä ehkäisemään näitä tilanteita perehtymällä käyttämiinsä ohjelmiin ja medioihin, miten muokata yksityisyysasetuksia ja millaiset kuvat ovat soveliaita näytettäväksi sosiaalisessa mediassa. (Knudson 2012.)

Sosiaalisen median julkisuuden suhteen tulisi käyttää tarkkaa harkintaa myös siinä miten ammattilaisprofiili erottuu henkilökohtaisesta (Basevi ym 2014; Knudson 2012). Kotkan EPT-koordinaattorilla on käytännössä ainoastaan ammattilaisprofiili Facebookissa, joten erityisiä varotoimia hänen yksityisyytensä säilymiseksi ei ole ollut tarpeen ottaa. Opinnäytetyön tekijöiden toiminta sivustolla on ollut henkilökohtaisten profiilien kautta tapahtuvaa, mutta kehittelyvaiheessa aktiviteetti on ollut niin pienimuotoista että yksityisyyden suojelu on ollut turhaa.

Kehittämistehtävän toteutuksen luotettavuus ja hyväksyttävyys vaatii hyvää tieteellistä käytäntöä, jonka arvioinnin tukena voidaan käyttää Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjetta vuodelta 2012 (Tenk 2012.) Hyvän tieteellisen käytännön toteutumista on arvioitu tarkastelemalla alusta lähtien lähteinä käytettävän materiaalin luotettavuutta. Olemme pyrkineet rehelliseen ja monipuoliseen lähdemateriaaliin ja olemme käyttäneet lähdeviittauksissa erityistä huolellisuutta ja tarkkuutta. Kyselytutkimuksen toteutuksen luotettavuutta olemme arvioineet jo aiemmin kirjallisessa työssä.

10 KEHITYSEHDOTUKSET

Opinnäytetyöprosessin aikana nousi esille seuraavanlaisia kehittämissuhteita:

1. Sivuston sisällön monipuolistaminen esimerkiksi tapausesimerkein sekä erilaisin haastatteluin.
2. Yhteistyötahojen hankkiminen, jotka voisivat käyttää myös sivustoa omissa toiminnoissaan tai antaa vinkkejä siitä mikä on nyt ajankohtaista ja tärkeää tuoda esille kuten Kotkan nuorisotalot.
3. Sivuston toimivuuden arviointi. Sen hyvien ja huonojen puolien kartoittaminen esimerkiksi Kymenlaakson ammattikorkeakoulun opiskelijoiden toimesta.
4. Sivuston toimintamallin siirtäminen tulevaisuudessa johonkin toiseen sosiaalisen median sovellukseen.

LÄHTEET

Aalto, T. & Uusisaari, M. 2009. Nettiälmää. 3. painos. Jyväskylä: BTJ Finland Oy.

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2003. Nuoren aika. 2. uudistettu painos. Helsinki. Wsoy.

Aarnio, A. & Multisilta, J. 2011 Helsingin yliopisto: CICERO Learning. Facebook ja Youtube – ne on meidän juttu! Kansallinen tutkimus lasten ja nuorten sosiaalisen median ja verkkopalveluiden käytöstä 2011. 1 verkkojulkaisu.

Basevi, R., Reid, D. DHSc & Godbold R. PhD. Ethical guidelines and the use of social media and text messaging in health care: a review of literature. New Zealand Journal of Physiotherapy 42.2 (Jul 2014): 68-80.

Ebrand Suomi Oy. 2013. Sosiaalinen media ja nuoret 2013. Saatavissa: <http://www.ebrand.fi/somejanuoret2013/> [viitattu 29.1.2014].

EHYT ry. 2014. Sosiaalinen media. EHYT ry:n internetsivut. Saatavissa: http://www.ehyt.fi/fi/toiminta/toiminta_verkossa/sosiaalinen_media [Viitattu 12.2.2014].

Forss, M. 2014. Fobban sosiaalisen median selviytymisopas. Helsinki: Crime Time.

Heikkilä A., Jokinen P. & Nurmela T. 2008. Tutkiva kehittäminen. 1. painos. Helsinki: WSOY.

Kangas, S., Lundvall, A. & Sintonen, S. 2008. Lasten ja nuorten medianmaailma pähkinäkuoressa. Liikenne – ja viestintäministeriö. Saatavissa: http://www.lvm.fi/docs/fi/22170_DLFE-4803.pdf [viitattu 9.3.2014]

Knudson, L. 2012 Management Connections: Social media use presents unique risks for health care professionals. Association of Operating Room Nurses. AORN Journal 96.1 (Jul 2012): C5-C6.

Kylmänen, P. 2005. Kun kaikki muutkin – nuorten ehkäisevä päihdetyö. Helsinki: Tammi.

Lasten seurassa. Lasten seurassa - Alkon vastuullisuusohjelma. Saatavissa: <http://www.lastenseurassa.fi/#/> [viitattu 17.2.2014].

Mediakasvatus. 2014. Nuorille suunnattu verkkotyö. Päivitetty 29.1.2014. Saatavissa: <http://www.mediakasvatus.fi/artikkelit/verkkonuorisotyö> [viitattu 29.1.2014].

MIETIPPÄ – Etelä-Kymenlaakson mielenterveys- ja päihdestrategia 2012–2016. Saatavissa: <http://hamina.fi/fi/Hallinto/Strategiat%20ja%20ohjelmat> [viitattu 27.2.2014].

MLL,. 2005. Valintojen viidakossa - Tukioppilastoiminnan koulutusmateriaali ehkäisevään päihdetyöhön. Mannerheimin Lastensuojeluliitto ry:n julkaisu, pdf. Saatavissa: <http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/f59986ae441bdf04949e0ee61646606a/1392657845/application/pdf/21546/Valintojen%20viidakossa>. [viitattu 17.2.2014].

NCSBN. Regulatory Innovations Department. Social Media Guidelines for Nurses - opetusvideo. 2011. Saatavissa: <https://www.ncsbn.org/347.htm> [viitattu 26.11.2014]

Neuvoa antavat. 2014. Ehkäisevän päihdetyön aineistoja lasten ja nuorten työskentelyyn. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen internetsivut. Päivitetty: 2014. Saatavissa: http://www.thl.fi/fi_FI/web/neuvoa-antavat-fi/lapset-ja-nuoret1 [viitattu 17.2.2014].

Noppari, E., Uusitalo, N., Kupiainen, R. & Luostarinen, H. 2008. ”Mä.oon.nyt.online!” Lasten mediaympäristö muutoksessa. Tampereen yliopisto, tiedotusopin laitos. Saatavissa : <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/65730/978-951-44-7293-0.pdf?sequence=1> [viitattu 9.3.2014]

Noppari, E. & Uusitalo, N. 2011 Kavereita verkossa ja sen ulkopuolella. Näkökulmia nuorten verkkoyhteisöisyyteen. Tampere: Tampere University Press. Saatavissa: https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66236/kavereita_verkossa_ja_sen_ulkopuolella_2011.pdf?sequence=1 [viitattu 9.3.2014]

Note. Tukea seiskoille. Nuorten akatemian internetsivusto. Saatavissa: <http://www.nuortenakatemia.fi/fi/note/oppimateriaalit/ryhman-rakentaminen/luokanvalvojille/> [viitattu 17.2.2014].

Nuortenlinkki. A-klinikkasäätiön ja sosiaali- ja terveysministeriön nuorille suunnattu internetsivusto. Saatavissa: <http://www.nuortenlinkki.fi/> [viitattu 17.2.2014].

Nurmi, J.-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. 1. – 2. painos. Helsinki: WSOY.

Paavilainen, J. 1998. Tietoturva. 1. Painos. Jyväskylä: Suomen Atk-kustannus Oy.

Preventiimi. Nuorisolan ehkäisevän päihdetyön osaamiskeskuksen internetsivut. Saatavissa: <http://www.preventiimi.fi/> [viitattu 17.2.2014].

Päihdelinkki. Nuoret. A-klinikkasäätiön tuottama verkkopalvelu sivusto. Saatavissa: <http://www.paihdelinkki.fi/nuoret#> [viitattu 17.2.2014].

Raitasalo, K., Huhtanen, P., Miekka, M. & Ahlström, S. 2012. THL:n raportti: Nuorten päihteiden käyttö Suomessa 1995 – 2011, ESPAD- tutkimusten tulokset. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL).

Ridell, S. 2011. Elämää Facebookin ihmemaassa. Tampere: Juvenes Print – Tampereen Yliopistopaino Oy.

Sairaanhoitajaliitto. 1996. Sairaanhoitajien eettiset ohjeet. Sairaanhoitajaliiton internetsivut. Saatavissa: <https://sairaanhoitajat.fi/jasenpalvelut/ammattillinen-kehittymisen/sairaanhoitajan-eettiset-ohjeet/> [viitattu 28.11.2014]

Sairaanhoitajaliitto. 2014. Sairaanhoitajan työ ja hoitotyön kehittäminen. Päihdehoitotyön internetsivut. Saatavissa: http://www.sairaanhoitajaliitto.fi/sairaanhoitajan_työ_ja_hoitotyön/sairaanhoitajan_työ/paihdehoitotyö/ [viitattu 7.3.2014]

Soikkeli, M., Salasuo, M., Puuronen, A. & Piispa, M. 2011. Se toimii sittenkin – kuinka päihdevalistuksesta saa selvää. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.

Soikkeli, M. & Warsell, L. 2013. Laatutähteä kiertämässä – Ehkäisevän päihdetyön laatukäsikirja. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL).

Sosiaaliportti. 2013. Huolen vyöhykkeistö ja huolen puheeksiottaminen - Lastensuojelun käsikirja. Sosiaaliportin internetsivusto. Päivitetty 11.12.2013. Saatavissa: http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/lastensuojelukasikirja/tyovalineet/tyomenetelmat/huolenvyohyккеisto_ja_huolenpuheeksiottaminen/ [viitattu 17.2.2014].

STM. 2012. Ehkäisevä päihdetyö. Sosiaali- ja terveysministeriön internetsivut. Päivitetty 30.03.2012. Saatavissa: http://www.stm.fi/hyvinvointi/paihdehaitat/ehkai-seva_paihdeyto [viitattu 10.2.2014].

STM. 2013. Nuorten terveystapatutkimus 2013. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977 – 2013. STM:n internetsivut. Saatavissa: http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/-/_julkaisu/1859221 [viitattu 2.12.2014]

Tenk. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2014. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan internet -sivut. Saatavissa: http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf [viitattu 2.12.2014]

Terveydenhuoltolaki. 30.12.2010/1326

THL. 2010. Ehkäisevä päihdetyö peruspalveluissa – Opas kunnan ehkäisevään päihdetyöhön. Alkoholiohjelma 2008 – 2011 hankkeessa tuotettu opas. THL:n internetsivut. Saatavissa: <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/b7fcda50-54fd-4f7c-9262-3ae3239a49f2> [viitattu 7.3.2014]

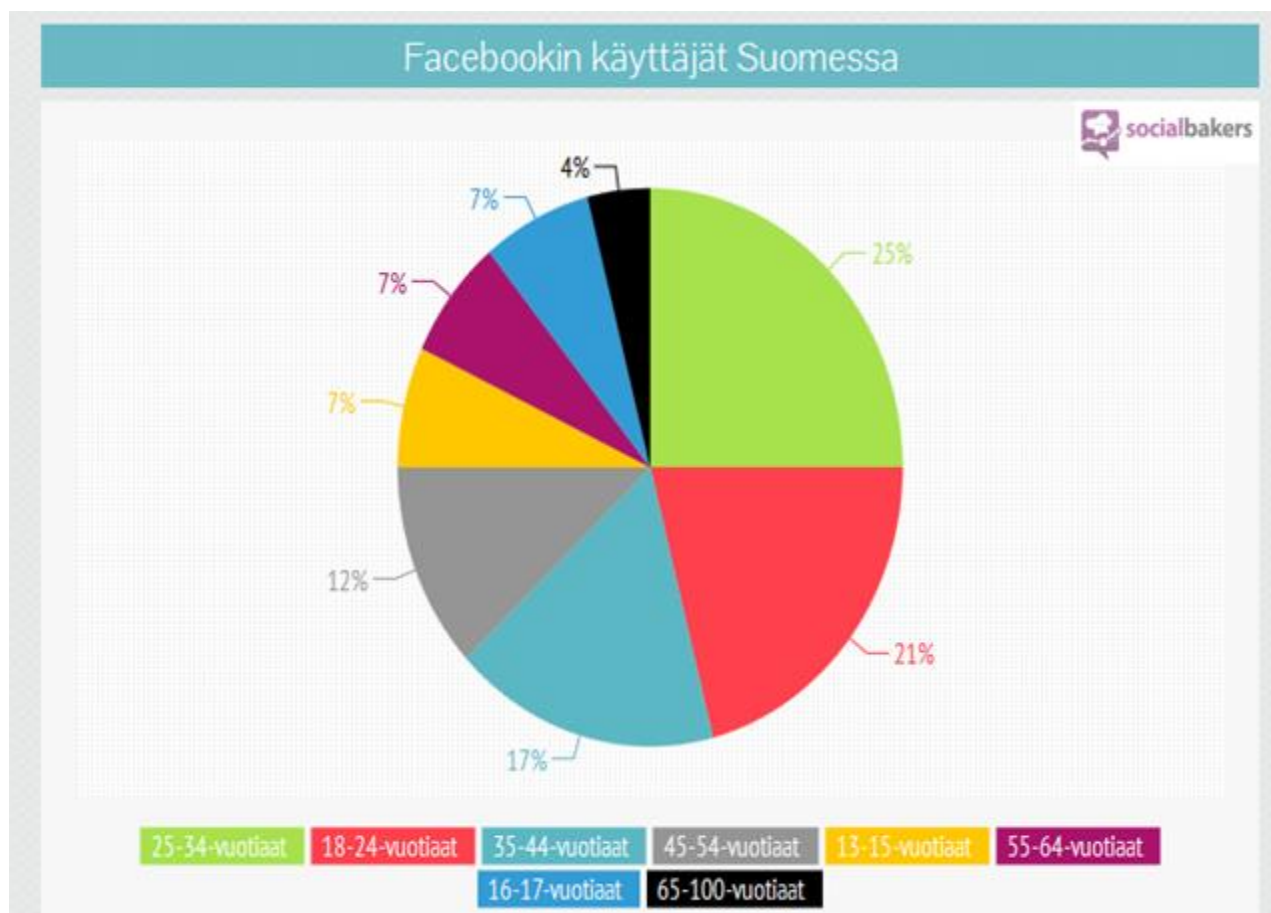
THL. 2014. Kouluterveyskysely. THL:n internetsivut. Saatavissa: http://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/paihteet-ja-riippuvuudet#kokeillut_laittomia_huumeita_ainakin_kerran [viitattu 2.12.2014]

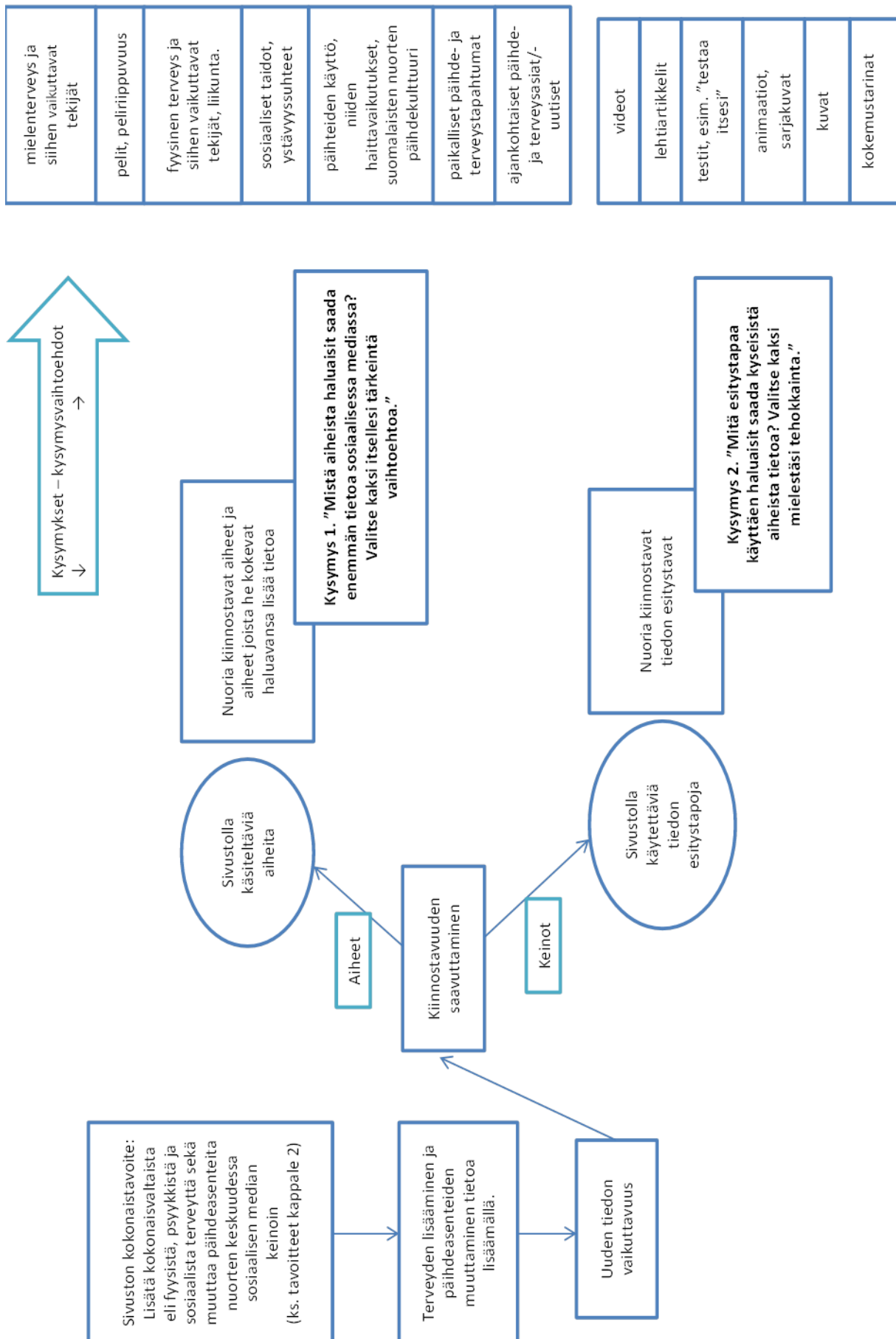
Varjonen, V., Tanhua, H., Forsell, M. & Perälä, R. 2012. Huumetilanne Suomessa 2012. Raportti 75/2012. Irtihuumeista ry:n internetsivut. Saatavissa: http://www.irtihuumeista.fi/files/729/Huumetilanne_Suomessa_2013.pdf [viitattu 2.12.2014]

Vilkka, H. 2007. Tutki ja mittaa – Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.

Tekijä, vuosi, maa	Tutkimuksen aihe	Aineisto	Tutkimuksen tulokset
Oulun kaupungin siivoustyö- ja kulttuuri- palvelun tilaama tutkimus. Toteuttajana on Ebrand Suomi Oy. 2013, Suomi.	Suomalaisten nuorten ja nuorten aikuisten sosiaalisen median käyttö.	13 – 29-vuotiaat Suomessa asuvat (n 3214). Tutkimus toteutettiin haastattelututkimuksena ja nettikyselynä.	18,3-vuotias käyttää noin 14–18 tuntia viikossa sosiaalisen median tarjoamia palveluita. Sosiaalisen median käyttö painottuu kello 15–01 välille. Nuoret toimivat pääsääntöisesti Facebook, YouTube, IRC-Galleria, Blogger, Twitter, Instagram, Google+, Trumbl ja Kuvake.net palveluissa. Facebook on palveluista selvästi eniten käytetty.
TAMPEREEN YLIOPISTO Viestinnän, median ja teatterin yksikkö, CMT. Tutkimuksen toteuttaja professori ja dosentti Seija Ridell. 2011, Suomi.	Facebookin luonneviestinnän, vuorovaikutuksen ja toiminnan paikkana.	20 – 40-vuotiaita naisia ja miehiä. Vastaajia 2189. Tutkimus toteutettiin verkkokyselynä.	Tutkimuksen mukaan Facebookin hyviä puolia on kaikkiaan yli kaksikymmentä, mutta nämä hyvät puolet kiertyvät käytännössä vain yhden hyvän puolen ympärille. Facebookin parhaimmaksi koettu puoli on sen toimiminen uudenaikaisena kanavana ihmisten yhteyksien pidossa sekä yhteydenpidon helpottajana. Facebookin toiseksi parhaimmaksi puoleksi nousi ajan tasalla pysyminen. Facebookin hyväksi mainitut puolet voidaan ajatella myös sen huonoiksi puoliksi. Tutkimuksessa Facebookin huonoja puolia nouseekin esille kuitenkin lähes kolmisenkymmentä. Ehdottomasti Facebookin huonoimmaksi puoleksi koetaan yksityisyyteen liittyvät ongelmat.
Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. 2012, Suomi	Nuorten päihteiden käyttö Suomessa 1995-2011.	ESPAD-tutkimus. Kohderyhmä on 16 vuotta täyttävät nuoret. Toteutettu joka neljäs vuosi, 23 - 36 Euroopan maassa.	Tupakka ja nuuskatuotteiden käyttö on keskimääräisesti lisääntynyt vuoden 2007 jälkeen, kun taas alkoholin käyttö on selvästi laskenut. Myös kannabiksen käyttö on lisääntynyt sekä muiden laittomien huumeiden kokeilu.

Helsingin yliopisto CICERO Learning. 2011, Suomi. Tutkimuksen toteuttajat Anna Aarnio ja Jari Multisilta	Facebook ja Youtube – ne meidän juttu! Kansallinen tutkimus lasten ja nuorten sosiaalisen median ja verkkopalveluiden käytöstä 2011	7 – 20-vuotiaiden suomalaislapsiin ja –nuoriin kohdistuva tutkimus. Kyselyyn vastasi 2464 lasta ja nuorta. Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena.	Suosituimmat sosiaalisen median sovellukset ovat Facebook ja Youtube. Tutkitut mm. pelaavat, lukevat verkkolehtiä, juttelevat kavereiden kanssa, kuuntelevat musiikkia ja katsovat videoita. tutkimuksessa esitetään, että koulujen tulisi aktiivisemmin hyödyntää internetiä ja sosiaalista mediaa opetuksessa ja oppimisessa.
Tampereen yliopisto. Tiedotusopin laitos. 2008. Tutkimuksen toteuttajat Elina Noppari, Niina Uusitalo, Reijo Kupiainen & Heikki Luostari.	”Mä oon nyt online!” Lasten media-ympäristö muutoksessa – tutkimus. Tarkastellaan lasten ja nuorten media käytön tapoja ja pohditaan media-ympäristön muuttumista.	5 – 14-vuotiaita lapsia ja nuoria Tampereelta sekä Vesilahden alueelta. Tutkimukseen osallistui 56 lasta.	14-vuotiaille on luonnollisempaa käyttää enemmän sosiaalisen median palveluita kuin pelata internet pelejä. 11-vuotiaat ovat taas tutustuneet sekä pelimaailmaan että myös kuvagallerioihin sekä keskustelufoorumeihin. 8-vuotiaita ei tutkimuksen mukaan juuri kiinnosta vielä sosiaalinen media vaan ennemminkin pelaaminen.
Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013, Suomi.	Nuorten terveystutkimus: 12 – 18 -vuotiaiden nuorten terveys ja terveystottumukset vuodesta 1977 alkaen vuoteen 2013 saakka.	Valtakunnallinen joka toinen vuosi tapahtuva postikysely 12 – 18 -vuotiaille suomalaisille nuorille.	Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö: Nuorten tupakkakokeilut ovat vähentyneet, päivittäinen tupakointi on laskusuuntaista ja tupakoinnin aloitusikä on siirtynyt myöhemmäksi. Nuuskan käyttö on lisääntynyt myös tyttöjen keskuudessa. Viikoittainen alkoholinkäyttö on laskenut ja raittiiden osuus lisääntynyt 2000 -luvulla. Huumeille altistuminen vaihtelee ajanjaksoittain.





Tutkimusongelma	Teoreettinen tarkastelu	Kysymys
Millaista päihde- ja terveystietoa nuoret haluavat sosiaalisen median kautta saada?	<p>mielenterveys ja siihen vaikuttavat tekijät</p> <p>pelit, peliriippuvuus</p> <p>fyysinen terveys ja siihen vaikuttavat tekijät, liikunta</p> <p>sosiaaliset taidot, ystävyssuhteet</p> <p>päihteiden käyttö, niiden haittavaikutukset, suomalaisten nuorten päihdekulttuuri</p> <p>paikalliset päihde- ja terveystapahtumat</p> <p>ajankohtaiset päihde- ja terveystiedot/ -uutiset</p> <p>S. 14 – 16</p>	Mistä seuraavista aiheista haluaisit saada enemmän tietoa sosiaalisessa mediassa?
Mitkä sosiaalisen median esitystavat nuoret kokevat kiinnostaviksi?	<p>videot</p> <p>animaatiot ja sarjakuvat</p> <p>kuvat</p> <p>lehtiartikkelit</p> <p>testit, esim. ”testaa itsesi”</p> <p>kokemustarinat</p> <p>S. 19 - 21</p>	Mitä esitystapaa käyttäen haluaisit saada kyseisistä aiheista tietoa?

Kyselylomake ennen tutkimusluvan saamista

Liite 5

Hei nuori! Haluaisimme kysyä sinulta sosiaalisesta mediasta. 😊

Olen:

- ☐ tyttö
- ☐ poika

Kysymys 1: Mistä seuraavista aiheista haluaisit saada enemmän tietoa sosiaalisessa mediassa?

Valitse kaksi itsellesi tärkeintä vaihtoehtoa rastittamalla.

- ☐ mielenterveys ja siihen vaikuttavat tekijät
- ☐ pelit, peliriippuvuus
- ☐ fyysinen terveys ja siihen vaikuttavat tekijät, liikunta
- ☐ sosiaaliset taidot, ystävyssuhteet
- ☐ päihteiden käyttö, niiden haittavaikutukset, suomalaisten nuorten päihdekulttuuri
- ☐ paikalliset päihde- ja terveystapahtumat
- ☐ ajankohtaiset päihde- ja terveysasiat/ -uutiset

Kysymys 2: Mitä esitystapaa käyttäen haluaisit saada kyseisistä aiheista tietoa?

Valitse kaksi mielestäsi tehokkainta vaihtoehtoa rastittamalla.

- ☐ videot
- ☐ animaatiot ja sarjakuvat
- ☐ kuvat
- ☐ lehtiartikkelit
- ☐ testit, esim. "testaa itsesi"
- ☐ kokemustarinat

Kiitos vastauksistasi! 😊

Lopullinen kyselykaavake tutkimusluvan saamisen jälkeen

Liite 6

Hei nuori! Haluaisimme kysyä sinulta internetistä. ☺

Olen:

- ☐ tyttö
- ☐ poika

Kysymys 1: Mistä seuraavista aiheista haluaisit saada enemmän tietoa internetissä?

Valitse korkeintaan kaksi itsellesi tärkeintä vaihtoehtoa rastittamalla.

- ☐ onnellisuuteen ja mielen hyvään oloon vaikuttavat asiat
- ☐ pelit, peliriippuvuus
- ☐ terveys ja liikunta
- ☐ ystävät ja uusiin ihmisiin tutustuminen
- ☐ päihteiden käyttö (alkoholi, tupakka, huumeet), niiden haittavaikutukset
- ☐ paikalliset nuorille suunnatut tapahtumat
- ☐ uutta tietoa päihteistä ja terveydestä

Kysymys 2: Mitä esitystapaa käyttäen haluaisit saada kyseisistä aiheista tietoa?

Valitse korkeintaan kaksi mielestäsi tehokkainta vaihtoehtoa rastittamalla.

- ☐ videot
- ☐ animaatiot ja sarjakuvat
- ☐ kuvat
- ☐ lehtiartikkelit
- ☐ tositarinat



Kiitos vastauksistasi! ☺

Tutkimustulokset numeerisesti taulukon muodossa.

Liite 7

Kokonaisosallistuja määrä N=350.		
Tytöt n=157	157	
Onnellisuus ja mielen hyvään oloon vaikuttavat asiat	36	23 %
Pelit, peliriippuvuus	16	10 %
Terveys ja liikunta	71	45 %
Ystävät ja uusiin ihmisiin tutustuminen	87	55 %
Päihteiden käyttö (alkoholi, tupakka, huumeet), niiden haittavaikutukset	20	13 %
Paikalliset nuorille suunnatut tapahtumat	53	34 %
Uutta tietoa päihteistä ja terveydestä	11	7 %
Pojat n=193	193	
Onnellisuus ja mielen hyvään oloon vaikuttavat asiat	33	17 %
Pelit, peliriippuvuus	84	44 %
Terveys ja liikunta	76	39 %
Ystävät ja uusiin ihmisiin tutustuminen	66	34 %
Päihteiden käyttö (alkoholi, tupakka, huumeet), niiden haittavaikutukset	34	18 %
Paikalliset nuorille suunnatut tapahtumat	56	29 %
Uutta tietoa päihteistä ja terveydestä	18	9 %
Tytöt n=157	157	
Videot	70	45 %
Animaatiot ja sarjakuvat	28	18 %
Kuvat	75	48 %
Lehtiartikkelit	23	15 %
Tositarinat	90	57 %
Pojat n=193	193	
Videot	145	75 %
Animaatiot ja sarjakuvat	47	24 %
Kuvat	57	30 %
Lehtiartikkelit	31	16 %
Tositarinat	71	37 %

**TUTUSTU SIVUSTOON
KEKSI NIMI JA VOITA!**

FACEBOOK -NIMIKILPAILU

pääpalkintona

100 € lahjakortti

itse valitsemaasi liikkeeseen!

**Osallistu lähettämällä nimiehdotus viestinä Facebook -
sivulle: "Nuorten nurkka KOTKA" 28.9.14 mennessä.**

**Sivusto toimii nuorten kohtaamispaikkana ja tarjoaa tietoa
ja keskustelua hyvinvoinnista, päihteistä, liikunnasta ja
tapahtumista.**

Sivustoa ylläpitää Kotkan kaupungin terveydenedistämisyksikkö.